A testnevelés tanítása

XV. ÉVFOLYAM
1979 | 1
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

E számunk szerzői: dr. Bodó László akadémiai tanár, *Bp.*; *Fehér Valéria* OPI-munkatárs, Bp.; *Glatz László* testnevelő tanár, Balatonfüred; *Heckenbergerné Pintér Gyöngyi* főiskolai docens, Pécs; *Horváth Antalné* egyetemi testnevelő tanár, Szeged; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Nyulászi János* tudományos főmunkatárs, TFKI, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *Vittek Lajos* egyetemi adjunktus, Bp.; *Zsakay Kálmán* testnevelő tanár, Székesfehérvár.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Nagy Sándor: A középfokú iskolák testnevelésteljesítményfüzete 1
Zsakay Kálmán: Tapasztalatcsere a súlylökés oktatásáról 6
Heckenbergerné Pintér Gyöngyi: A gimnasztikai mozgásanyag korszerűbb alkalmazásáért 8
Vittek Lajos: 16 óra tájfutás 11
Glatz László: A görkorcsolya a szabadidős program „lendítője"! 20
Ötletek, újdonságok 22
Szakterületünk tudományos életéből 25
Folyóiratszemle 27
Könyvismertetés 30

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1406 Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33, Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u, 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.3915 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A középfokú iskolák testnevelés-teljesítményfüzete

NAGY SÁNDOR

Az 1978/79-es tanévtől az általános iskolásokhoz hasonlóan, a középfokú iskolák tanulói is kaptak testnevelés-teljesítményfüzeteket. A füzetek a tankönyvcsalád részei, a 14—18 éves korosztályok fizikai felkészítését, sportműveltségének emelését, a tanulók testi nevelésének eredményesebbé tételét segítik.

A teljesítményfüzeteket *minden tanuló* kézhezkapta, és hozzákezdett a benne szereplő feladatok folyamatos, tanórai és tanórán kívüli megoldásához, a művelődési anyag megismeréséhez. Különösen fontos kiemelni, hogy a füzet tartalmazza az *Edzett ifjúságért* mozgalom követelményeinek kiírását, teljesítménylapját is.

A középfokú iskolák testnevelés-teljesítményfüzetére jellemző, hogy felépítése, tartalma az általános iskolák teljesítményfüzetét követi. Tehát elméletileg és gyakorlatilag 12 évfolyam (6 füzet) ad viszonylagos teljességet. Ezért feltétlenül szükséges azokat a középiskolában tanító kartársaknak is megismerni és az alsó tagozatos, illetve a felső tagozatos munkafüzetekről megjelent tanulmányokat elolvasni. (Dr. Nagy Tamás írásai: Tanító, 1977. 8., A testnevelés tanítása. 1977. 4.) A továbbiakban a fent megjelölt két ismertetésben elmondottakat csak érintjük, és csak a középfokú iskolák füzeteiről mondjuk el a legfontosabbakat.

Célkitűzéseink:

„A teljesítményfüzet bevezetésével — írja dr. Nagy Tamás — a tanulóifjúság testnevelésének, sportjának, általános testkultúrájának színvonalát kívánjuk emelni.

Kérdésként merülhet fel, hogy ezt miért éppen munkáltató jellegű kiadvánnyal oldjuk meg. Elméletet formálunk egy teljesen gyakorlati jellegű tantárgyból? Ha „megtanítjuk" a gyerekeket futni, dobni, gimnasztikázni stb., arról nem elméleti ismeretekben kell számot adniuk, hanem a gyakorlatban kell „tudásukat" bizonyítaniuk!

A kérdésre egy mondatban is válaszolhatunk: A teljesítményfüzetek bevezetésével nem testnevelés-elméleti ismeretek elsajátítása, nem a gyakorlati tevékenység háttérbe szorítása a cél, hanem a tevékenység során szerzett tapasztalatszerzést, a sokoldalúbb mozgástanulás érvényre jutását akarjuk elérni. A feladatok megoldása ugyanis csak akkor lehet eredményes, ha azokat a tanulók már kipróbálták vagy rendszeresen gyakorolták. Még abban az esetben is gyakorlati tevékenységet feltételez egy-egy „feladatmegoldás", ha az csupán játékismertetést vagy motiváló szándékkal leírt sportágismertetést jelent.

Céljaink egyike, hogy a tanulók saját mozgástapasztalatuk alapján meghatározott elméleti tudást is szerezzenek. Korának megfelelő szinten mindenkinek ismernie kell egy-egy gyakorlat hatását a szervezetre, a leggyakrabban szereplő mozgásformák gazdaságos technikáját, a különböző feladathelyzetekben a legeredményesebb megoldási formákat stb. Ez a tudás nélkülözhetetlen a játék- és sportműveltség szempontjából, s még egyszer szeretnénk hangsúlyozni, hogy ez nem verbális tanulást jelent, hanem elsajátítást."

Az általános iskolában is célkitűzés, hogy a tanulók rendszeresen sportoljanak. A középfokú iskolákban ezt a tantervi anyag és a tanórán kívüli sportágak, testgyakorlási ágak anyagának ismertetésével szeretnénk elérni. Viszonylag sok sportágat mutatunk be, főleg azért, hogy a tanulókat a rendszeres sportolásba bekapcsoljuk. Ez a célunk azoknak a testgyakorlatoknak az ismertetésével is (pl.: erősítő gyakorlatok, jóga), amelyekről azt gondoltuk, a gyerekek egy részét bekapcsolja a rendszeres sportolásba. Ezt a célkitűzést segít megvalósítani, ha a tanulók a versenyeket saját maguk le tudják bonyolítani, ezért egyszerű versenyrendezési ismereteket is közlünk. Szeretnénk, ha középfokú iskoláink tanulóinak általános sportműveltsége is alapos lenne. Ezt szolgálják a sportágismertetések és az olimpiai oldalak.

Főleg az utolsó években tűztük ki célul, hogy a tanulók az iskola elvégzése után is

I. OSZTÁLY

„... ünnepi játék nincs, ami méltóbb Dalra, mint Olümpia"
(Pindarosz)

A görög vallásról és az ünnepi játékok kialakulásáról és szerepéről a történelemórákon már tanultál.

Kezdetben valamennyi városnak megvolt a maga versenye, ünnepi játéka. Az i. e. VI. századtól elejétől az olümpiai mellett az iszthmoszi, a püthói, a némeai, a pánathénéai, a déloszi játékok és a dionüsziák játszották a fő szerepet.

Keresd meg a térképen az ünnepi játékok helyét, húzd alá a nevüket!

„Az olympiai versenyekre bármely *szabad görög* állampolgárnak jogában állott jelentkezni, azonban a verseny nívóját természetesen mélyen leszállította volna, ha a jelentkezést a versenyzők képességeire való tekintet nélkül fogadták volna el. Ezért az olympiai versenyszabályok kötelezően előírták, hogy a verseny előtt az athléta köteles *10 hónapon át* lelkiismeretes tréninggel előkészülni s erre esküt kellett tennie."

(Pálfy György)

A történelmi olvasókönyvben szemelvényt találsz az olimpiai játékok történetéből. Olvasd el, és válaszolj a következő kérdésekre:

Az első verseny ideje: .....

Az első győztes neve: .....

Versenyszámok: .....

.....

sportoljanak. Egy-két próba, gyakorlat (pl. a járás-futás próba vagy a túrázás) elsősorban ezért szerepel a füzetben. Ezeknek a feladatoknak a megfogalmazásánál arra is törekedtünk, hogy a tanulók környezetét (családi, baráti körét stb.) is bevonjuk a rendszeres és iskola utáni sportolásba. Valamennyi osztályban szerepeltetjük a *honvédelmi neveléssel* összefüggő testnevelési feladatokat is (céllövészet stb.).

A füzet szerkezete

A gimnáziumok és szakközépiskolák két, a szakmunkásképző iskolák egy füzetet kaptak. Tehát egy füzet két, illetve három osztály anyagát tartalmazza. Az összevonást az tette szükségessé, hogy az Edzett ifjúságért mozgalom kétéves korcsoportokra oszlik:

V. korcsoport: I.—II. osztály
VI. korcsoport: III.—IV. osztály

A mozgalom szabályzata szerint a korcsoportok anyaga és követelménye azonos, ezért két osztály anyagát célszerűnek látszott egymás mellé helyezni, egy füzetbe kötni.

Az osztályok „összevonását" indokolta egyébként a kis terjedelem is: egy-egy osztály 28—28 „feladatlapos" oldalból áll, amelyhez 2—4 oldal az Edzett ifjúságért mozgalom *Teljesítménylapja* csatlakozik. Így egy füzet összesen (két osztály anyaga) 56, illetve 80 oldal terjedelmű. A füzetben azonban egy-egy osztály lapjait és feladatait elválasztottuk egymástól. Nemcsak azzal, hogy szerepel benne az osztály felírása, hanem a 2—4 oldalas Teljesítménylap is külön választóvonalnak tekinthető.

Szerkezetileg egy osztály anyaga (kisebb eltérésekkel) az alábbi „fejezetekre" tagozódik:

— Bevezető oldal, ahol a tanuló eddigi sportpályafutásáról, további sportolási lehetőségeiről és a füzet használatáról szólunk.

— Olimpiai oldal, ahol a tanulók az olimpiai mozgalom legfontosabb ismereteit tanulmányozhatják.

A pulzusmegnyugvás-próbát otthon végezd el! Mérd meg a nyugalmi pulzusod! ..... pulzus / perc.

Végezz 20 guggolást csípőre tett kézzel!
Mérd a pulzusod a gyakorlatok utáni

1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. ..... 5. ..... 6. ..... percben!

Hányadik percben érted el a nyugalmi pulzust? A ..... percben.

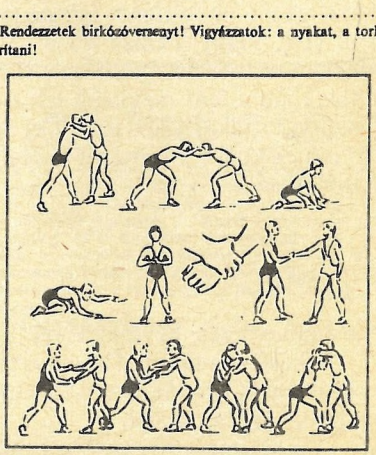
Ismerkedj a birkózással

A birkózók arra törekszenek, hogy ellenfelüket két vállra fektessék, vagy több és értékesebb fogással — amelyekért pontokat kapnak — szerezzék meg a győzelmet.

Ma a birkózóversenyeket kötött és szabad fogásban rendezhetik meg. Mi a különbség a kétfajta birkózás között: .....

.....

Fiúk! Rendezzetek birkózóversenyt! Vigyázzatok: a nyakat, a torkot nem lehet szorítani!

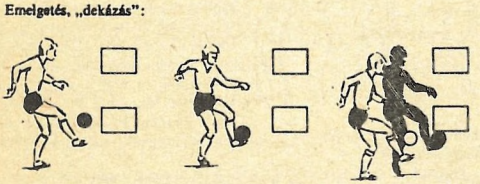


— A teljesítménymérés gyakorlatainak ismertetése.
— A testméret adatainak rögzítése.
— A tantervi anyag, rendgyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok, atlétika, torna, sportjátékok, téli sportok, szabadidő-sportok (birkózás, súlyemelés, tenisz stb.).
— Testtartást és deformitást javító gyakorlatok.
— Túrák, kirándulások a szünidő hasznos eltöltésére.
— Élettani próbák az edzettség megállapításához (pulzusmegnyugvás-próba, járás-futás próba).
— Feladatlapok az elméleti tudásszint megállapításához.
— Edzéselméleti jellegű ismeretek az általános sportműveltség növeléséhez.
— Az Edzett ifjúságért mozgalom teljesítménylapjai.

A külső borítólapon szintén a mozgalomhoz kapcsolódtunk. A hátsó borítón Tájékoztató

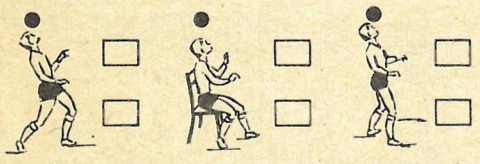
A következő feladatokat 30 mp-ig kell végezned. Próbálkozz velük többször is! Írd a négyzetekbe, hányszor sikerült!

Emelgetés, „dekázás":



jobb lábbal, bal lábbal, váltott lábbal.

Fejelés:



állásban, ülésben, járás közben.

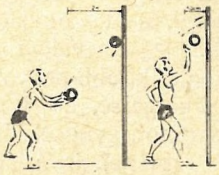
Helyezzetek el a kapu sarkaiban kb. 50 cm oldalú négyzeteket, ahogy azt a rajzon látjátok. (Elkészíthetitek azokat például fémlemezből házilag is.)
Dobjátok a labdát kapura (fiúk rúgással is próbálják meg), a sarkokat célozzátok!

Kitartás, állóképesség

Már többször mérted pulzusod nyugalomban és sportolás után. Kimutatták (Hollmann és munkatársai), hogy legalább három percig kell 130—140 perc/pulzus mellett futni, úszni, kerékpározni ahhoz, hogy a keringés teljesítőképessége növekedjék.
Láthatod tehát, hogy állóképességed csak akkor nő, ha olyan erősen sportolsz, hogy pulzusod 130—140 fölé emelkedik.

Hányszor sikerül a következő feladatokat 30 mp alatt végrehajtanod?

Labdadobás és elkapás falnál két labdával egy időben:



Egy kézzel:

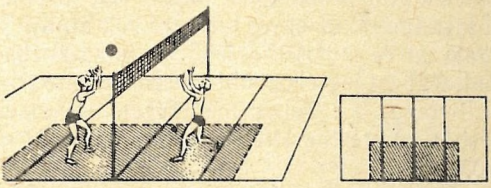
Két kézzel:

Labdavezetés falon, fejmagasság fölött. (Közel állj a falhoz!)
Két kézzel:

Jobb kézzel:

Bal kézzel:

Játsszatok a *röplabdapálya* megjelölt részén!



Lányok *Fiúk*

Nyitás az alapvonalról. A fogadó játékos megfoghatja a labdát, majd „önpasszal", de szabályos röplabdaérintéssel kell azt a háló fölött az ellenfél térfelére továbbítani.
A fenti kivételekkel, ill. az 1.–1. játékosból eredő eltérésekkel a röplabdaszabályok érvényesek.

Nyitás az alapvonalról. A fogadó játékos kéz-, fej- vagy lábérintéssel „játszhatja meg" a labdát. Fontos szabály, hogy csak háromszor érintheti a labdát, és két azonos jellegű érintés között (pl. kéz) egy más típusú érintésnek (pl. fej) is kell szerepelnie.

Milyen sportágakat lehet a következő eredményekhez írni?

2:1 (0:1) ..... 3:0 (14, 7, 9,) .....
102:87 (42:41) ..... 21:19 (9:9) .....

van az Edzett ifjúságért mozgalom résztvevőinek.

Az általános iskolások teljesítményfüzetéhez hasonlóan igaz, hogy „az egyes oldalak s a nagyobb témakörök szerkesztésénél arra törekedtünk, hogy a gyerekek teljes önállósággal vezethessék teljesítményeiket, önmaguk is megoldhassák a gyakorlati és »elméleti« feladatokat. Ezek értékelése, minősítése — esetenként — azonban az iskola, illetve a szülői ház feladata. Ez az ellenőrzés teljes egészében beilleszthető a testnevelésórák anyagába (pl. szabadgyakorlatok, talajtornaelemek bemutatása), sőt fokozatosan az önellenőrzés felé haladunk. A füzetek szerkesztése és nyomdai kivitelezése rendkívül rövid idő alatt zajlott le. Ez az oka az esetleges hibáknak, a kevésbé szerencsés feladatválasztásoknak. Azt is meg kell említenünk, hogy ilyen jellegű kiadvány — tudomásunk szerint — még sehol sem került iskolai bevezetésre. Bár fölhasználtuk a környező országok (tanulóknak, gyerekeknek készült) könyveit, sajátos, »munkafüzet jellegű« fel-

adatainkhoz azonban kevés anyagot, ötletet találtunk.

Az alkalmazás alatt derül ki, milyen mértékben sikerült jól válogatni, és a viszonylagos teljességet megközelíteni. Nagyon valószínű, hogy a tapasztalatok majd kisebb-nagyobb változásokat tesznek szükségessé, ezért azt kérjük a testnevelő tanároktól, gyűjtsék össze az észrevételeket, és tegyenek javaslatot az esetleges változtatásokra. Ezek az észrevételek vonatkozhatnak magának a füzetnek a tartalmára, az egyes anyagrészek arányára, szakmai és stiláris részére, de vonatkozhatnak a füzet legcélszerűbb használati módjára is." (Nagy T.: Teljesítményfüzetek testnevelésből. A testnevelés tanítása. 1977. 4. sz. 103. l.)

Feladattípusok

Az általános iskolai teljesítményfüzetben megtalálható feladattípusok jelentős része itt is szerepel, mint pl. a motivációt segítő, folyamatos gyakorlást, egyszeri kipróbálást, megfigyelést igénylő feladatok. Ezek mellett természetesen több olyan is szerepel, amely az általános iskolás füzetekben nincs meg. A Totót az évi anyag ismeretében lehet eredményesen megoldani. Van olyan feladat, ahol a saját eredményt az olimpiai eredmények grafikonján (úszás, súlylökés) kell vezetni. Úgy gondoltuk, a kétfajta eredmény összevetése komplex hatású lesz.

Szerepelnek olyan feladatok, amelyekre nem kérünk közvetlen választ, céljuk az elgondolkodtatás.

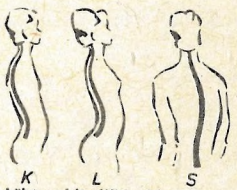
Tovább folytatjuk a rajzírás tökéletesítését és az önálló torna és gimnasztikai gyakorlatok összeállítását szorgalmazó feladatokat.

Fontosnak tartjuk, hogy az edzettség megállapítását szolgáló pulzusmegnyugvás-próbákat a tanulók megismerjék és végezzék. Főleg a középiskola IV. osztályában, a teljesítőképesség és edzés részeknél levő feladatok az anyag jobb és könnyebb megértését szolgálják.

A sportágismertetéseknél közölt feladatok célja a motiválás mellett egy-két alapfogalom elméleti és gyakorlati elsajátítása. Az Ismerkedj meg a sportirodalommal című rész az anyag mélyebb megismeréséhez ad kiindulási alapot.

Minden osztályban szerepelnek az Edzett ifjúságért mozgalom követelményeinek teljesítménypróbái. Ezek az oldalak megismertetik a tanulókkal a próbákat, és teljesítményük „rögzítését" is lehetővé teszik. Ez fontos, mert ősszel és tavasszal végzünk felmérést, s az Edzett ifjúságért mozgalom értékelésekor a tanulók fejlődését kell figyelembe venni, illetve értékelni. A Teljesítménylap táblázatán a tanulók a számértékek leírása mellett X jellel áthúzzák azt az értéket, amelyet teljesítettek. A tavaszi felmérés során ismét X jelet használnak, s így a fejlődés mértékének megállapítása egyszerűvé, szemléletessé válik.

A füzet „hasznos" 28 oldalát követően minden osztály végén 2—4 oldalon szerepel az Edzett ifjúságért mozgalom rövid ismertetése és a követelmények részletes leírása. Itt vezetik a részvételre jelentkezők saját teljesítményeiket. (Az egyes követelmények adminisztrációjához „kitöltési útmutatót" is mellékeltünk.)

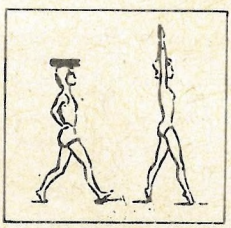


Ügyelj a helyes testtartásra!

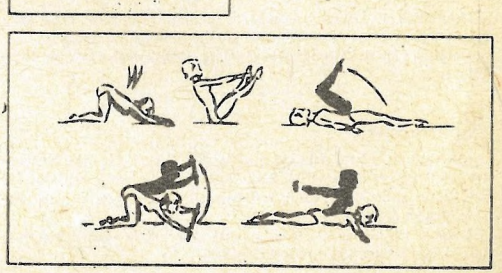
„A rossz testtartás a gerincoszlop statikai viszonyainak kéttípusú megváltozásából szokott fakadni. Egyik esetben a keresztcsont dől fokozottabban előre a medencével együtt a csípőízület körül, és ezért a derék homorúbb (lordózis), a has előre boltosul. A másik esetben a gerinc normális görbülete a hát tájékán fokozódik, így a hát kipúposodik (kifózis), a mellkas pedig behorpad.

Gyakori az erős oldalirányú gerincferdülés is (szkoliózis).

De ne hidd, hogy merev, a csontok szilárdságán nyugvó szerkezettel állunk szemben. Az izmok, az inak, a szalagok, az ízületek és a csontvázrendszer összeműködő egységet képeznek." (Kontra György)



Megelőzheted a rossz testtartást, gerincelváltozásokat, ha naponta végzed a következő gyakorlatokat:



Módszertani javaslatok

A füzetek a tankönyvcsalád részeiként jutnak el a gyerekekhez. Mint láttuk, megtalálható benne a tanórai, tanórán és iskolán kívüli anyag is. Tehát tartalmilag az anyag erősen tömörített. Igyekeztünk az egyes témákat úgy kidolgozni, hogy azok egy-egy lapon, fél lapon, harmadlapon elférjenek. Úgy véljük, éppen ez a tömörség indokolja, hogy a testnevelő tanárok, különösen az első években, segítsenek a tanulóknak a füzet használatában, jóllehet a füzettel nem a pedagógusok terheit kívánjuk növelni. Megéri, ha a tanár a tanév egy óráját a teljesítményfüzet használatának megtanításával tölti, hiszen az alaposan végigelemzett füzet kitöltését tanév közben a tanuló már félig-meddig önállóan tudja vezetni, használni.

Arra gondolunk konkrétan, hogy összesen 3—4 alkalommal nézze meg a tanár a füzetet, hívja fel a figyelmet a hiányosságokra, hibákra.

A témákat úgy állítottuk össze, hogy azok szakmai szempontból egymásra épüljenek. Ennek előnye az évek során nyilvánvaló, de számítani kell arra is, hogy különösen a III.—IV. osztályos középiskolásoknál ez inkább nehézségeket jelent majd. Bízunk azonban abban, hogy kellő figyelemmel ezek a nehézségek legyőzhetők, és a kartársak, a gyermekek, valamint a szülők is megkedvelik ezt a kiadványt.

A füzet a tanulók számára készült, anyaga jelentős részben a tanórán kívülre vonatkozik. Ezek a feladatok nagymértékben építenek a fiatalok önállóságára, ezért azokat „házi feladatként" feladni és mechanikusan számonkérni helytelen lenne. Ha adunk nekik időt és segítséget, biztosan megtanulják majd a füzet önálló, otthoni felelősségteljes használatát. Még az Edzett ifjúságért mozgalom adminisztrációját is a tanulókra bízzuk. Ha megengedjük, hogy a gyerekek a teljesítményfüzetet a tanítási órán is használják, ami például a motoros gyakorlatok adatainak felvételénél elkerülhetetlen, akkor az elért és mért eredményeket azonnal vezetni tudják.

A teljesítményfüzetek első oldalán tanácsot adunk a füzet megőrzésére. A füzetek két, illetve három évre szólnak. Jó, ha a gyerekek a füzeteket megőrzik, és így akár 12 évig is figyelemmel kísérhetik az antropometriai adatok változását, a teljesítmény növekedését, mely lehetőséget ad következtetések levonására.

Egy-egy füzet teljes tanévre tervezett, ezért sem lenne szerencsés, ha a gyerekek minden feladatot a tanítási év első heteiben megoldanának.

Összefoglalás:

A füzetek minden „előzmény" nélkül jelentek meg. Kevés szerző írta és rövid idő állt rendelkezésre az összeállításhoz, ezért különösen az első években helyes a célszerű használatra figyelni.

Azt kérjük, hogy a füzetekben rejlő lehetőségek felhasználásával is segítsék a testnevelés és sport megszerettetését, a tudatos és rendszeres testgyakorlás terjedését, fokozzák a tanulók játék- és sportműveltségét, emeljék a fiatalok fizikai felkészültségének színvonalát. Itt és most szeretném a szerzőtársak és lektorok segítsége mellett megköszönni Istvánffy Csaba, Kovács Tamás, Riegler Endre és Takács László segítségét.

A testnevelés hatása az iskolásfiúk pszichikai fejlődésére

J. Snel, D. Ras szerint a testnevelés általános célja a testi fejlődés előmozdítása, a teljesítményre való hajlandóság és képesség növelése, az együttműködési készség fejlesztése. A kísérlet során — melybe 70 amszterdami 12—13 éves iskolásfiút vontak be, kb. fele-fele arányban kísérleti, illetve kontrollcsoportot alkottak — a szerzők azt vizsgálták, milyen hatással van a testnevelés a gyermekek lelki fejlődésére. Ennek vizsgálatára a kísérleti csoportban a testnevelésórák számát háromban, a kontrollcsoportban heti egy órában határozták meg. A változás kimutatására előzetes és utófelmérést végeztek. A vizsgált lelki tényezők: a teljesítménymotiváció, a serkentő és a gátló izgalom, az együttműködési készség, a személyiségfejlődés, a pszichoneurotikus panaszok hiánya, az iskolához való viszony, a testnevelés mint tantárgy megítélése. A heti két testnevelési többletóra hatása általában nem mutatkozott meg számottevően. Nyitott kérdés azonban, milyen eredmény született volna, ha a kísérleti csoportban a heti óraszámot magasabbra emelik, ha a kontrollcsoportban nullára redukálják az óraszámot, s továbbá, hogy milyen adatokat kapnának, ha nem a rövid, hanem a hosszú távú hatásokat mérnék. (International Journal of Physical Education, 1976. No. 2, 10—14. p.)

Tapasztalatcsere a súlylökés oktatásáról

ZSAKAY KÁLMÁN

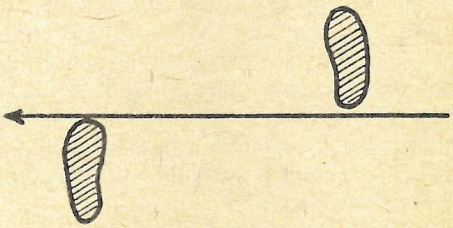
A bonyolult mozgások oktatása sok időt elvesz és a „pepecselés" — bár kétségkívüli haszna a kinesztézis javulásában nem vitatható — káros tendenciaként az óra alacsony terhelésében jelentkezik. Célszerű tehát az oktatásban keresni azokat a módszereket, amelyek a mozgás minőségének károsodása nélkül meggyorsítják a tanulási folyamatot.

A súlylökés korszerű technikájának oktatására az új tanterv a szakközépiskolákban a négy év alatt minimális óraszámot biztosít. (Valamennyi felsorolt atlétikai mozgásra 12 órát évente.) Ez külön is indokolja az oktatás felgyorsítását. A súlylökés a tanítandó atlétikai mozgások közül a legbonyolultabb. Tapasztalatom szerint az oldal-felállásból, a járásból való dobás nem okoz különös nehézséget. A helyből háttal és a becsúszásból való végrehajtáskor viszont már sokszor leküzdhetetlen akadályokba ütköznek a tanulók. Ez a természetellenes — háttal indított és fordulásból végrehajtott dobás — mozgás különbözik az összes többi, testnevelésórán tanított mozgástól. Ugyanis a többinél a tanuló szemben áll a mozgásiránnyal — legalábbis a kiinduló helyzetben — legtöbbször szemmel ellenőrizheti a mozgás és az egyes mozdulatok irányát, sebességét, mozdulatait természetes helyzetből tudja viszonyítani a szerhez, a külvilág tárgyaihoz stb. Az első nehézség tehát a háttal indított és a hátrafelé történő mozgásból adódik. Igen sok tanuló van, aki a kezdeti időszakban a fordulás irányát is minduntalan felcseréli (jobbkezes dobó sokszor jobbra akar fordulni).

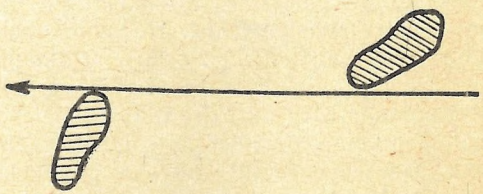
Ezért az előkészítés időszakában igen sok olyan jellegű gyakorlatot javasolok, amely hozzászoktatja a tanulókat a hátrafelé való felállásból, kiinduló helyzetből történő indításra, fordulatra. Például futások háttal fordulatokkal, háttal guggolásból felugrás fordulattal; ez utóbbit medicinlabdával végzett lökéssel is kombinálhatjuk stb.

A konkrét *technika oktatását* évek óta a legbonyolultabb mozgásfázis, a háttal felállásból indított, fordulással végrehajtott lökéssel kezdem. Eddigi tapasztalataim szerint ezzel meggyorsul a tanulási folyamat és ami lényeges, jobb minőségű végrehajtás érhető el.

A teljes mozgás szemléltetése után a tanulókkal először elvégeztetem visszafelé a felállás és befordulás mozzanatát. Kidobóterpeszbe állítom őket egy, a dobás irányába meghúzott vonalra (1. ábra), azután (jobbkezes dobók) a jobb kéz irányába a két talpon 90°-ban elfordulnak (2. ábra), ezáltal a hátul lévő bal lábuk a jobb mögött keresztbe



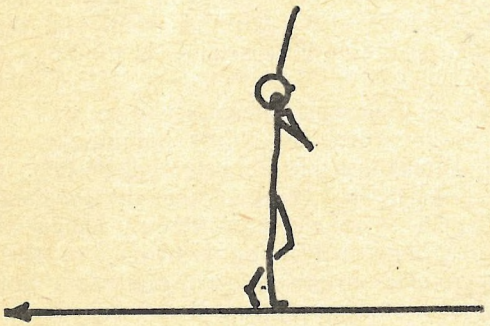
1. ábra



2. ábra

kerül. Ezek után bal lábbal visszalépnek a jobb mellé úgy, hogy a testsúly a jobb lábon maradjon. Ezt a fázist többször megismétlik mindkét irányba. A golyó fogásának bemutatása és a kiinduló helyzet felvétele után már a tanulandó módon végzik a mozgást.

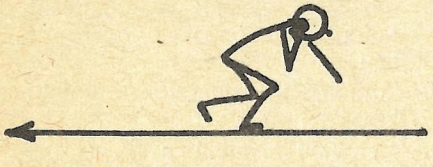
Az első ütem a felállás, amely teljesen megegyezik a végleges formával (3. ábra).



3. ábra

A második ütemben a bal láb hátralendítése után mély guggolásba — a becsúszás előtti előfeszített helyzetbe — mennek le. A harmadik ütem a bal lábbal való keresztbelépés és kitámasztás, amely során ügyelni kell, hogy a testsúly a jobb lábon maradjon, és azonnal a fordulással végrehajtott dobás (4. és 5. ábra). Ezt az ütemet nem célszerű

4. ábra



5. ábra

szétválasztani, mert olyan megtorpanáshoz vezet, amely csak igen nehezen javítható. Inkább minél előbb a kitámasztás utáni azonnali felugrást, és a fordulás utáni lábcserét kell megkövetelni. Ez a részmozzanat a dobás kritikus szakasza. Az indítást és a láb keresztbetételét lassan is végezhetik, ez nem befolyásolja az eredményességet, sőt, hogy a következő fokozatra jobban tudjanak koncentrálni, itt meg is állhatnak. A fordulást és a dobást azután robbanékonyan, erőteljes elrugaszkodással egy ütemben végeztessük. Ez az a szakasz, ahol indokolt az időzés, mert a későbbiekben, azután a szökkenéssel és a becsúszással való oktatáskor sok időt takaríthatunk meg.

Végül még egy módszertani megjegyzés. A súlylökés oktatását és gyakorlását igyekezzünk úgy megszervezni, hogy az egész osztály egyszerre tudja végezni. A páronként való gyakorlás is célszerű, de az időkihasználás és a balesetveszély miatt kerülni kell a csapatfoglalkozásokat. A dobás mindig tanári vezényszóra történjen és az eldobott golyóért csak tanári felszólításra — amikor valamennyi golyó földet ért — mehessenek a tanulók.

A lengyel testnevelés aktualitása

A LEMP KB irányelvei leszögezik, hogy a közoktatásban nagyobb szerepet kell biztosítani a testnevelésnek. A következő évtizedben tovább kell emelni a testnevelés óraszámát, és már az alsó tagozatban szakos tanárnak kell tanítani. A tanórán kívüli foglakozásokon a tanulók érdeklődésüknek és tehetségüknek megfelelően csoportokban dolgoznak. Az individualizálás egyébként jellemző a lengyel testnevelésre általában is. Régóta ismert pedagógiai törvényszerűség az, hogy az oktatási folyamat hatékonyságának lényeges feltétele az egyéni sajátosságok figyelembevétele. Különösen érvényes ez a testnevelésre. A lengyel testnevelésben újabban a tanulókat fizikai képességeik és képzettségük alapján csoportokra osztják, és különböző nehézségi fokozatú gyakorlatokat végeztetnek velük.

Még két érdekes sajátosságra hívjuk fel a figyelmet. A lengyel testnevelésben használatos új testnevelés-tankönyv erőteljesen hangsúlyozza a rekreációs sportok szerepét, az egész életre szóló mozgáskultúra kialakítását. Külön gondot fordítanak az iskolai testnevelésben arra, hogy a tanulók megfelelő elméleti és gyakorlati ismeretekkel rendelkezzenek a turisztikát és az üdülést illetően. Végül tanulságos az a törekvés is, hogy a nagyobb iskolákban igyekeznek a testneveléssel összefüggő közművelődési igényeknek is eleget tenni és a szülőket is bevonni a tanulók permanens testnevelésének megoldásába.

T. F.

A gimnasztikai mozgásanyag korszerűbb alkalmazásáért

HECKENBERGERNÉ PINTÉR GYÖNGYI

Úgy érzem, a téma aktualitása a jelen időszakban nem vitatható. Hivatkozom az Ifjúsági Bizottság határozatára, az OTSH gimnasztikai irányelveire és a gimnasztikának a tantervben elfoglalt helyére.

A gimnasztika fogalmát az utóbbi időkben szakembereink és cikkíróink is a szabadgyakorlat alapformájú gyakorlatokra szűkítették le, logikusan, hiszen a korábbiakban idetartozó természetes gyakorlatoktól tartalmilag és formailag is jól elválasztható. Cikkemben én is e szűkebb értelmében használom a gimnasztika kifejezést.

Testnevelés szakos főiskolai hallgatónők gimnasztikai előképzettségének színvonala

Ha e fejezet elején leszögezem, hogy általános iskolai és középiskolai gimnasztikai képzésünk alacsony szintű, akkor sajnos nem mondok újat, és adataimmal legfeljebb alátámasztom az ifjúság testi felépítésével, fizikai teherbírásával kapcsolatos széles körű vizsgálatokból leszűrt, nálam sokkal autentikusabb fórumok már ismert ténymegállapításait. Nem is ez a célom. De ha a gimnasztikai anyagot megkíséreljük a tantervi igényeknek megfelelően alkalmazni, feltétlenül szükséges, hogy eddigi eredményeit, hatásosságát, illetve eredménytelenségét és hiányosságait vizsgálat alá vegyük, hisz az adott pillanatban jelentkező tényekben a múlt nyilvánul meg, különben is „az halad biztosan az útján előre, aki néha visszanéz, honnan indult" (Hidas Antal).

A gimnasztikai színvonalra vonatkozó negatív ténymegállapításaimat a következőkkel indokolom: 13 éve tanítok a Pécsi Tanárképző Főiskolán, munkám fő területe a testnevelésszakos nőhallgatók tornaoktatása. Évek óta kialakult eljárásom, hogy az első évfolyamok első óráit túlsúlyban gimnasztikai gyakorlatok végeztetésével töltöm, kettős céllal:

— a tudásszint felmérése;
— megközelítően közös induló alap kialakítása a további előrehaladáshoz.

Sokáig, igaz csak szubjektív megítélés alapján egyre elkeseredettebben hangoztattam, hogy hallgatóink színvonala e téren egyre alacsonyabb. Megnyilvánult ez a mozgások koordinációjában, a tartások pontatlanságában, a ritmus és ütemérzék gyengeségében, feszítés és lazítás zűrzavarában, nem beszélve a mozgások kiterjedésének és az alapvető esztétikai igény ismérveinek a hiányáról. Néhány éve kezdtem vizsgálódásaimat tanárképzési szempontból. Ezen belül az a részkérdés is szerepel: milyen a testnevelés szakos hallgatóink (nők) gimnasztikai képzettsége, indulási szintje, fejleszthetősége.

Utalások a vizsgáló eljárásokra

Mivel a gimnasztika is kifejezetten azok közé a testgyakorlatok közé tartozik, ahol „nem elsősorban mennyiségi mutatókkal értékelhető a teljesítmény, hanem a mozgás tartalmi jellemzői pl. esztétikuma játszik döntő szerepet" (Nádori), ezért kezdetben az értékelésnél a következő irányelveket vettem figyelembe:

1. tartásos helyzetek ismerete, végrehajtása;
2. mozgásos elemek végrehajtása, dinamika, mozgásérzékelés térben és időben;
3. kombinációs ismeretek — kombinációs készség;
4. esztétikai követelmények.

Olyan egyszerű szabadgyakorlatokat és sorozatokat állítottam össze, ahol a felsorolt szempontok tükröződése a leginkább nyilvánvalónak látszott. Ennek alapján a tapasztalatok segítségével sok általánosíthatót rögzíthettem, főleg minőségi oldaláról közelítve a kérdést, de a vizsgálódás konkrétabbá tételére kerestem az objektív mérési lehetősé-

geket, hogy a mennyiségi oldal is kellő hangsúlyt kapjon. Részleteiben nem kívánom most ismertetni a jelenleg alkalmazott egész eljárást, hanem ezek közül emelek ki néhány mérést azért, hogy ezzel támasszam alá a fejezet elején tett megállapításaimat. A próbákat két nagy csoportra osztottam:

I. a technikai szint minőségét kifejező próbák;
II. a fizikai állapotot tükröző objektív módszerekkel mérhető próbák.

Az első csoportból a következő feladatokat emelem ki.

1. Egy tetszés szerinti négyütemű, folyamatosan végezhető gyakorlat önálló bemutatása. (Jelzése I/4.)

2. Egy gimnasztikai gyakorlat bemutatása meghatározott hatás kiváltása érdekében, pl. hasizomerősítés, mellizom nyújtás stb. (I/5.)

3. Ugrókötél gyakorlat: egyszerű szökdelések a legegyszerűbb kötélhajtási módokkal. (I/6.)

Ezeknél a feladatoknál, melyeket év elején végeztetek I. évfolyamos hallgatóimmal, az ismeretek, gimnasztikai készség, tudatosság, kéziszer kezelési szintjére keresem a választ.

A második csoportból egy próbát ismertetek, amely a csípőízület hajlékonyságára utal (II/3. a—b.): terpeszülés oldalsó középtartás, a két comb által bezárt szög nagysága, ill. padon, nyújtott térddel törzshajlítás előre, a kéz érintési távolsága a támasztól. Az 1976-os év eredményei az I. évfolyamos nőknél — létszám 45 fő.

Az I. csoport

Gyakorlat	Jó	Közepes	Gyenge
I./4	8	26	11
5	10	21	12
6	7	28	10

A II. csoport

Gyakorlat	Átlag	Szélső értékek	
II./3a	124,8°	165°	90°
3b	15,02 cm	30 cm	5 cm

Az itt ismertetett eredményekhez szeretnék fűzni néhány megjegyzést.

1. Testnevelésszakos hallgatókról van szó, tehát azokról, akiknek múltja, érdeklődési területe a testneveléssel kapcsolatos, és több száz jelentkezőből, mint leginkább alkalmasak kerültek a testnevelési szakra.

2. A rendszeres felmérések a hallgató nőknél történnek, a férfi hallgatóknál végzett alkalomszerű összehasonlító felmérések még sokkal rosszabb eredményeket mutatnak (a technikai szintet kifejező próbáknál!).

3. A felmérések I. csoportjában a minőségi elbírálás — jó, közepes, gyenge — semmiképp sem jelent valamilyen „tornászos" minősítést. Egyszerűen az I/4-nél a folyamatosság, és az elemek változatossága az I/5-nél a kívánt hatás megközelítése, az I/6-nál pedig a kéziszer kezelésében való jártasság volt a döntő szempont.

4. Az I/4. feladatot különösen jellemzőnek tartom. Az alsó tagozatos testnevelésen kívül 8 olyan évvel kell számolni, ahol nemcsak meghatározott alapformák, ütemszámok megjelölésével pontosított volt eddig is a gimnasztikai oktatás tantervi előírása, hanem azzal a fokozódó követelménnyel, hogy már az 5. osztálytól kezdve önállóan kellett olyan gyakorlatokat végrehajtani, később összeállítani tanulóinknak, amelyek alkalmasak otthoni gyakorlásra, reggeli torna végzésére. A jogosan „elitnek" nevezhető csoport többségének készlete az I/4-ben kimerült két könyökhúzás, két karhúzás; — karkörzés előre, törzshajlítás előre, ugyanez hátra, esetenként oldalra; — és a guggolás fekvőtámasz változatokban. Ehhez hozzájárult még az, hogy a gyakorlatok folyamatos végzését sem tudták gyakran megoldani. Az I/5-nél kiderült, hogy a hallgatók 30%-a nincs azoknak az elemi ismereteknek a birtokában, amelyek az egyes gyakorlatok hatáskiváltását illetik. A gyakorlatok végrehajtásának minősége az ismeretek szegénysége mellett is feltűnő volt.

A csípőízület hajlékonyságára vonatkozó adatokat azért emeltem itt ki, mert igen jellemzőnek tartom a női test anatómiáját tekintve. Az adatok önmagukban is kifejezőek, „távolságuk" az anatómiailag megvalósítható tökéletestől eléggé szembetűnő. A felmérésekben megnyilvánuló alacsony színvonalnak objektív szemléleti és egyéb okai vannak. Ezek részletes kifejtésére és a hibák

különbözőségének módjára e cikk terjedelmének korlátai nem adnak lehetőséget. Egy-két gondolatot vetek fel ennek kapcsán. Határozottan állítom, hogy a jó gimnasztikai gyakorlatvezetés mesterségünk legnehezebb eljárása. A tanár figyelmét, erejét, ütem- és ritmusérzékét, hangját és egyéniségének egész szuggesztivitását igényli. Ez is egyik oka, amiért testnevelőink egy része sajnos nemcsak igénytelenül végzi, hanem el is hanyagolja oktatását. Megállapításaim alátámasztására néhány adatot közlök Horváth Antalné szegedi főiskolai docens a felkészültségi szintre vonatkozó felméréséből. (7)

207 testnevelés szakra jelentkezettet vizsgált kérdőíves módszer alapján, a gimnasztikával kapcsolatos kérdéseket és a kapott válaszokat ismertetem:

gimnasztikával foglalkozott:	85 fő
egyáltalán nem foglalkozott:	17 fő
határozatlanul válaszolt:	105 fő

A szerző véleménye szerint a harmadik csoport tagjai is a második csoportba sorolhatók, mert „tapasztalataink azt mutatják, hogy a felvettek legnagyobb százaléka gimnasztikailag rendkívül képzetlen". Hasonló a kép a kéziszerekkel kapcsolatosan is. Szeretném megjegyezni, hogy a pécsi I. éves hallgatóknál a kötélgyakorlatok felmérésénél ugyancsak rákérdeztem, hogy az általános, illetve a középiskolában hányan foglalkoztak ugrókötél vagy gumikötél gyakorlattal, és azt a választ kaptam, hogy középiskolában 8-an, általános iskolában 13-an (45 főből!). Nem tudom, hogy a tantervi előírások teljesítésével kapcsolatban nem támadnak-e jogos kételyeink.

A gimnasztika jelentőségének elismerése nyilvánul meg a cikk elején felsorolt dokumentumokban, és nagy lépést tett előre az új tanterv: a gimnasztika mozgásanyagát kiemelte a torna keretéből, és a képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatmegoldások című fejezet alá rendezte.

A gimnasztikai oktatás hathatósabbá tételére vonatkozó javaslatok

1. Testnevelőink lépjenek azon túl, hogy panaszkodnak ifjúságunk külső jegyekben is megnyilvánuló kényelemszeretete, hanyag magatartása miatt. Tantervi követelmény: „jusson kifejezésre a katonás külső, az egyöntetű végrehajtásra törekvés". Tanítsuk meg és követeljük meg minden iskolafokon az egyenes testtartást, amely a hát, has és általában a törzsizomzat megerősítésének következménye, de emellett a fegyelmezettségnek külső megnyilvánulási formája is! Hozzuk újra divatba a jelentésadás, köszöntés, vigyázzállás és ütemre való menetelés alatt a katonás tartást és a szigorú kötöttebb rendet — de egyéni beszélgetést se engedjünk zsebredugott kézzel és lógó vállakkal. Ez a feladat nem időt, hanem permanens figyelmet követel a tanártól.

2. Alkalmazzák tanáraink a gimnasztika határozott formáját, meghatározott rendben, pontos kivitelben, de ne kizárólagosan, ne hosszú ideig és főleg sohasem a büntetés szolgálatában.

3. Az egyes gyakorlatok kivitelében se engedjünk lazaságot, pongyolaságot. *A tartásokat a gyakorlatok hatáskiváltása határozza meg.* Sohase legyen az öncélú „szép" végrehajtás a döntő, hanem a célszerűségből és tartalmából adódjon a kivitel szépsége. Pl. a láblendítés előre-hátra akkor hatásosabb a csípő mozgékonyságának növelésére, ha nyújtott. Ezért követeljük a nyújtást! Ugyanez vonatkozik azokra a kargyakorlatokra is, amelyek a vállöv mozgékonyságát célozzák. Egy törzsdöntés előre vízszintes helyzetű megtartásához a teljes hátizomzat feszítése szükséges, ekkor hatásos és ezért tartjuk esztétikusnak is. Eddigi javaslataim igényesebb, tartalmasabb megoldásokra ösztönöztek.

Gondolataimat, tapasztalataimat a gyakorlat embereinek szántam. Örülnék, ha belőle hasznosítani tudnának, hogy ezzel is közelebb jussunk közös törekvésünk megvalósításához: egy edzettebb ifjúság felneveléséhez.

16 óra tájfutás

VITTEK LAJOS

Az 1978-ban bevezetésre került új testnevelési tanterv olyan célokat és feladatokat tűz az iskolai testnevelés elé, amelyek értéktartalmában az egészséges életmód kialakítása, a szabad idő kulturált eltöltése és a természet erőivel való edzés kiemelten szerepel. Mind az általános, mind a középiskolában egyik fő feladata ez a testnevelésnek.

Ezeknek a céloknak és feladatoknak még sokoldalúbb teljesítése érdekében ismertetek egy, a szabadon választott, kiegészítő anyagban szereplő sportágat, a tájékozódási futást. A testnevelés tanítása 1974/2. számában már helyet kapott a tájfutás néhány gyakorlata. Akkor abból indultam ki, hogy a bevezetésre került harmadik testnevelésórát fel lehetne használni ennek az érdekes és szórakoztató, szabadban űzhető sportnak a gyakorlására.

A tájfutás rövid jellemzése

A tájfutásban a feladatok végrehajtása összetett tevékenységet kíván. Egyrészt fizikai, másrészt szellemi (térképolvasás) feladatot jelentenek a résztvevőknek. A pályák ma már az életkor követelményeinek megfelelően alakultak. A versenyeket 11, 13, 15, 17, 19, 21, 35, 40, 45 évesek részére, külön kategóriákban írják ki. Női, férfi, A, B, C (I., II., III. osztály), ifjúsági kortól lefelé arany, ezüst, bronz minősítésnek megfelelően. Az életkornak és a minősítésnek megfelelő a pályahossz, a pályát felépítő pontok nehézségi foka és a pálya szintje is.

Az évi 16 óra jó tervezéssel, előkészített foglalkozással alapfokú ismeretek tanítására elég. Ha ehhez hozzáveszünk még néhány délutáni tömegsport-foglalkozást is, az úttörők, KISZ-esek vasárnapi kirándulásait, akkor nyilvánvaló, hogy sok iskolának olyan színvonalú tevékenységre van lehetősége, amely két-három év múltán figyelmet kelthet a tájfutásban és az atlétikában várható eredmények láttán.

A tájfutást mint tömegtestnevelési lehetőséget az ország minden iskolájában gyakorolhatjuk. Minimális térképismeret és tájoló (iránytű) használati készségének elsajátítása után komoly fizikai és gondolkodási feladat elé állítja a gyerekeket, a felnőtteket egyaránt. Hangsúlyozni kell azonban, hogy az oktatónak és a pályát kitűzőknek egyaránt nagy a felelősségük abban, hogy a gyakorlás, a verseny kudarcot vagy élményt jelent-e a tanulóknak, a versenyzőknek.

Az a tény, hogy nem csupán erdei futásról van szó, megváltoztatja a verseny hangulatát. A szellemi feladat, amely a pontok megtalálásának örömében mutatkozik meg, eltereli a résztvevők figyelmét a fizikai fáradtságról. A pontok megtalálása önbizalmat ad: „jól csináltam", „jól ismerem a teljesítőképességemet", „nem futottam túl gyorsan", „figyelni tudtam a térképet", „mindig tudtam, hol vagyok", mondja a tájfutó magában. A verseny végén pedig újabb értékelés van. Kölcsönös tájékozódás következik, hogy a másik versenyző merre ment, miért ért el jobb vagy rosszabb időt. Ilyenkor mindenkiben visszatér az a gondolat: „legközelebb jobban figyelek". Aki végigment a pályán, és minden ellenőrző pontot érintett, az már nyert. Teljesítette azt a követelményt, amelyet maga elé célul kitűzött, amikor elindult a versenyen, a helyezés szinte másodrendű dolog.

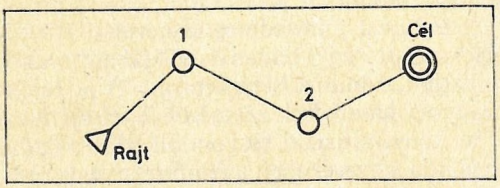
A tájfutóversenyről

Korcsoport szerinti megoszlásban a pályák hossza 2—18 km-ig terjedhet. Nőknél a leghosszabb pálya 8 km.

Az indítás legkevesebb egyperces időkülönbséggel történik. A versenyzők két perccel az indulás előtt megkapják a térképet, amelyre a versenybíróság előre berajzolta a pályát. A pályát piros színű tollal rajzolják be, a versenytérképeken piros színnel mást nem jelölnek.

A pálya rajzán a rajt jele piros háromszög, amelynek csúcsa az első tájékozódási pont felé mutat. A pontokat 6 mm átmérőjű kör jelöli, melynek közepén a „bója" van a lyukasztóval. A cél jele kettős kör. A pálya jeleit egyenes vonallal kell összekötni. Ez a légvo-

nal távolságot jelenti, nem a követendő útvonalat (1. ábra).



1. ábra. A pálya rajza a térképen

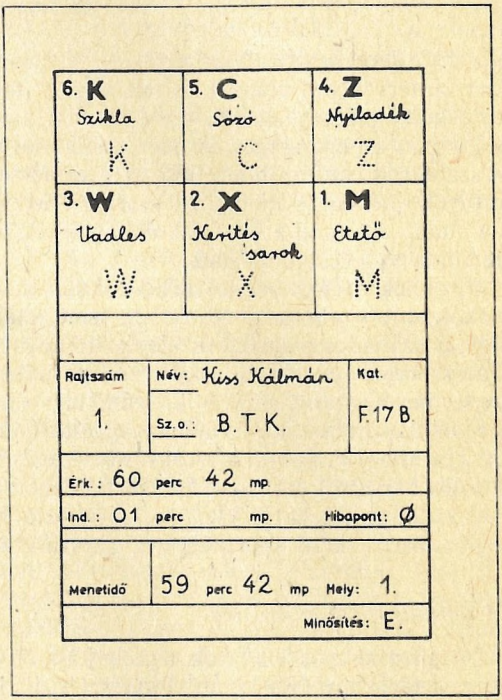
A versenyzőnek a pontokat a számozás sorrendjében kell érintenie, de közöttük az útvonalat térképismeretének, fizikai felkészültségének megfelelően kell megválasztania.

Mi a pont? Érintendő pontnak minden olyan mesterséges vagy természetes tereptárgy megadható, amely a térképen megtalálható. A pont jele a terepen átlósan pirosfehér háromoldalú hasáb, amely a megadott tereptárgyon van elhelyezve (2. ábra).

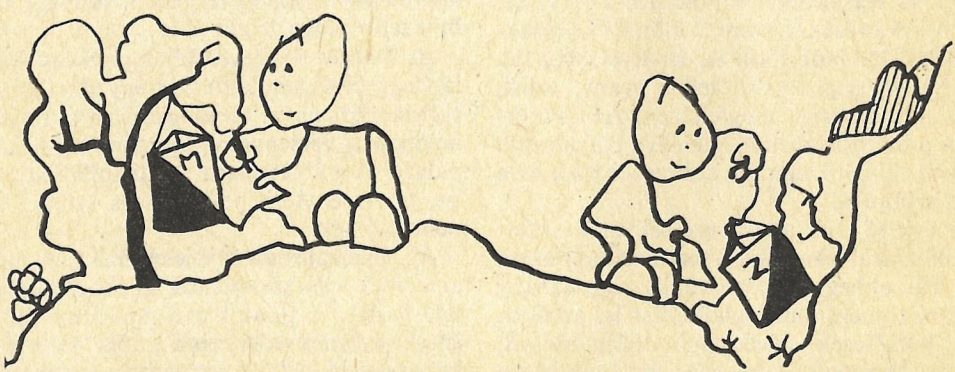
A versenyző felszerelése: egyszerű sportöltözék, térkép, versenyző karton, tájoló (iránytű).

A versenyző kartonon levő adatok: név, egyesület, kategória. (Például F. 15. B. jelentése: fiú ,15 éves korcsoport, B. II. oszt. kategória, vagy N. 13: női, 13 éves korcsoport.) Indulási idő (mindig egész perc), érkezési idő, perc/mp-ben, teljesített idő, hibapontok száma (3. ábra).

A könnyebb eredményszámolás céljából nem órát, percet és másodpercet írunk, hanem az első versenyző indulási idejéhez viszonyítunk. Az első versenyző indulási ideje: 01 perc, ami a következőket jelenti. A rendezők megadják a verseny 0 idejét, pl: 9 óra. Az első versenyző indulási ideje, ami a kartonján szerepel, 01 lesz. A 10. versenyző az előbbi példát véve alapul, 9.10-kor, a 45. versenyző 9.45-kor indul. A kartonra a versenyző rajtideje kerül, pl.: 65. Ez azt jelenti, hogy a megadott 01 időtől számított 65. percben fog indulni, tehát 10.05-kor. A kartonra írt időt mindenkinek át kell számítania a valóságos időre, s három perccel az indulás előtt



3. ábra. Ellenőrző karton



2. ábra. A pont jele

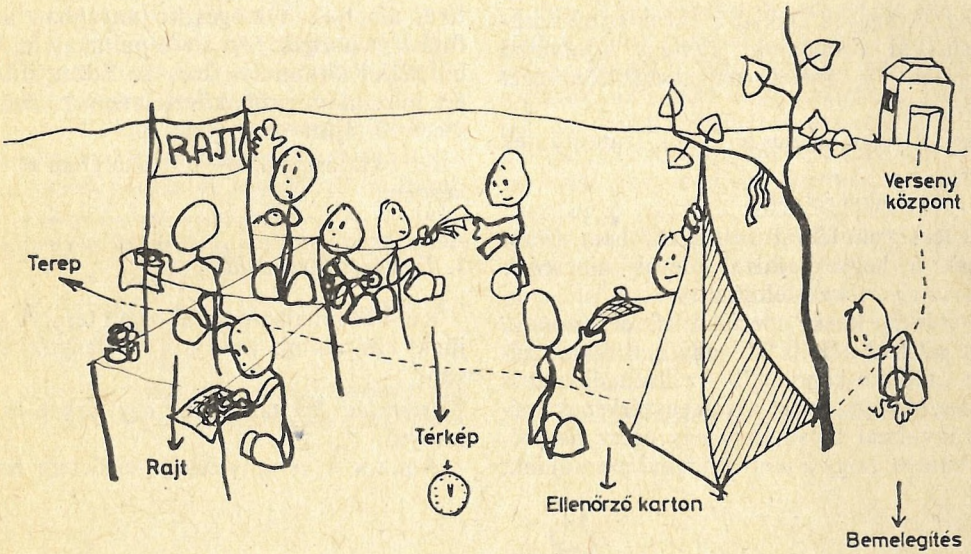
minden felszólítás nélkül a rajtnál kell jelentkeznie. A versenyző két perccel az indulása előtt megkapja a térképet a pálya rajzával, és azt az indulásig tanulmányozhatja.

A kartonra minden pontnál a megfelelő helyre tesz egy jelet. A beérkezéskor, a célban le kell adnia a kartont, amelyre ráírják az érkezési idejét. Az indulási és az érkezési idő különbsége adja a teljesített időt. Közben ellenőrzik, hogy minden pontot érintett-e. Ha igen, akkor az eredményhirdetőre kiteszik a kartont a teljesített idejének megfelelő helyre (4. a, b. ábra).

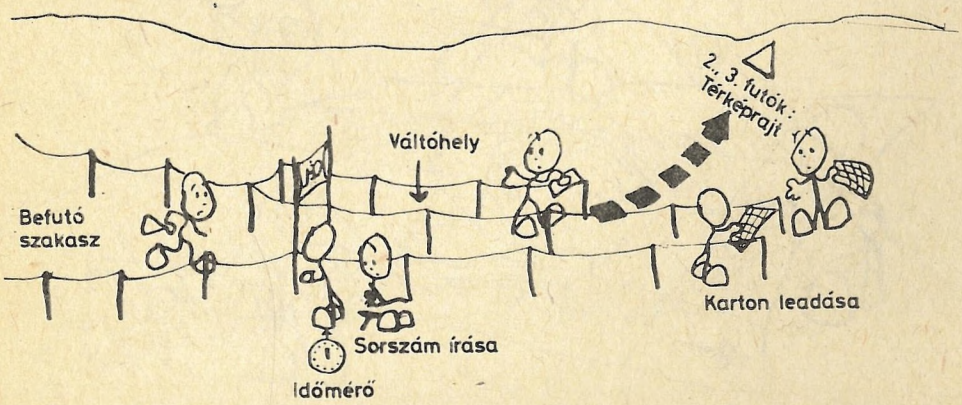
A tájfutótérképről

A térkép speciálisan versenycélokat figyelembe véve készül. Ez azt jelenti, hogy néhány részletben eltér a hétköznapi életben használt turista- vagy autóstérképtől.

Lényeges eltérés a *méretarányban* van. A versenytérképek 1:20 ezresek, vagy a gyakorló, oktatási célra készülő térképek 1:10 ezresek. Ez a méretarány lehetővé teszi a terepen levő egészen kis objektumok ábrázolását, olyanokét, amelyek a versenyzők és a pályakitűzők szempontjából fontosak. Ilyen mó-



4/a ábra. A rajt helye és felépítése



4/b. ábra. A cél és felépítése

don a kis tereptárgyakat (etető, ösvény, vadles, szikla, gödör, metsződés stb.) arányának megfelelően mérethelyesen lehet ábrázolni.

A versenytérkép *színeiben is különbözik* a turistatérképektől. A színek jelentése a következő:

Fehér: A futható, aljnövényzet nélküli erdő a térképen.

Zöld: A zöld háromféle árnyalatát találjuk a versenytérképen. A világos-, közép- és sötétzöld azokat az erdőrészeket jelenti, amelyeken az áthaladás, a futás a növényzet miatt nehéz. A sötétzöld áthatolhatatlan bozótot jelent.

Fekete: A mesterséges, épített tereptárgyak (út, vasút, ház, vezeték) és a sziklák.

Barna: A hegyek alakját a barna színű szintvonalakkal ábrázoljuk. Egy-egy szintvonal távolsága öt méter magasságkülönbséget jelöl.

Sárga: A rétek, ligetes területek, szántóföldek színe.

Kék: A vizeket jelenti.

A térképek felirat nélküliek, nem szerepelnek a hegyek, falvak nevei, nincsenek magassági értékek feltüntetve.

A térképeknek speciális nevei vannak, mint például a Pilis 11 vagy a Bükkről készült „Gilitka-kápolna". Az ilyen elnevezés azért szükséges, mert a versenytérképek méretarányuknál fogva nem egy egész hegységet, hanem, hogy a fenti példánál maradjunk, a Bükk hegységnek a Gilitka-kápolna körzetében lévő 20 km²-es területét ábrázolja.

A térképek alján találjuk a méretarányt és az aránymértéket. A térképeken É—D irányban tájoló vonalakat is találunk 500 m-es közökben (25 mm). Ezekre a tájoló vonalakra az irány meghatározásánál van szükség. Az iránylevételről és a tájoló használatáról a Testnevelés tanítása 1974/2. számában már írtam.

A tájfutás tanítása

A következőkben azoknak az iskoláknak teszek javaslatot a tájfutás oktatásának menetére, amelyek a kiegészítő anyagban a tájfutást választják. Az itt tanultakat fel lehet használni kirándulásokon, az Edzett ifjúságért mozgalom próbakövetelményei között is szereplő tájfutóversenyen.

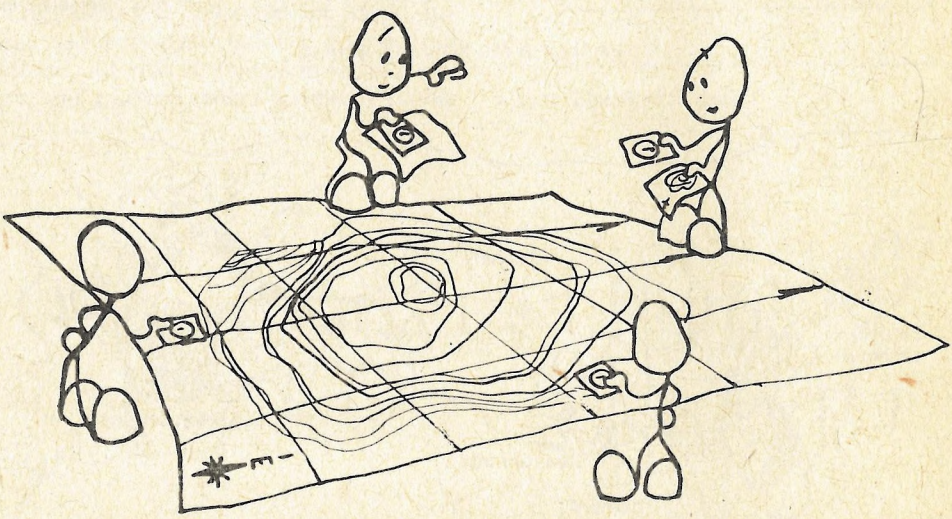
Az oktatást már 4—5. osztályban el lehet kezdeni.

1. Térképes kirándulás

Két-három alkalommal olyan terepre menjünk kirándulni, amelyről versenytérkép is van.

Felszerelés: két tanulónak egy térkép és egy iránytű.

Amikor a versenytérkép területére érünk,



5. ábra. Tájoltan kell tartani a térképet

a térkép tájolása az első feladat. A tájolt térkép úgy áll, hogy mindenki a valóságnak megfelelően lássa a környezetét, a terepet, összevetve a térképen látottakkal. Mindent meg kell mutatni a valóságban is, amit a térképen látnak a tanulók.

Ezután fordítsák el a térképet tetszőlegesen, és mindjárt megszűnik a térkép és a terep összhangja. Így megértik a tanulók, hogy haladás közben „tájoltan" kell fogni a térképet (5. ábra).

Ezután egy rövid szakaszon az oktató vezeti a csoportot, és hangosan mondja, hogy mit látnak a valóságban, valamint annak mi a térképi jele. Menet közben ne ragaszkodjunk a kocsiutakhoz, hanem térjünk le a kisebb ösvényekre is, így a tanulók bizalommal lesznek a térkép iránt, mert tapasztalni fogják, hogy tájékozódási szempontból minden lényegeset megtalálnak rajta.

Ugyanezt a feladatot végezze egy tanulópár is, meghatározott indulóponttól, meghatározott érkezési pontig. A többiek pedig figyeljék a térképüket, és szóljanak közbe, ha valamit kihagy a vezető, vagy ők másképpen látják.

A túra céljaként a látható tereptárgyak térképjeleinek gyakorlása:

— a térkép fogása,

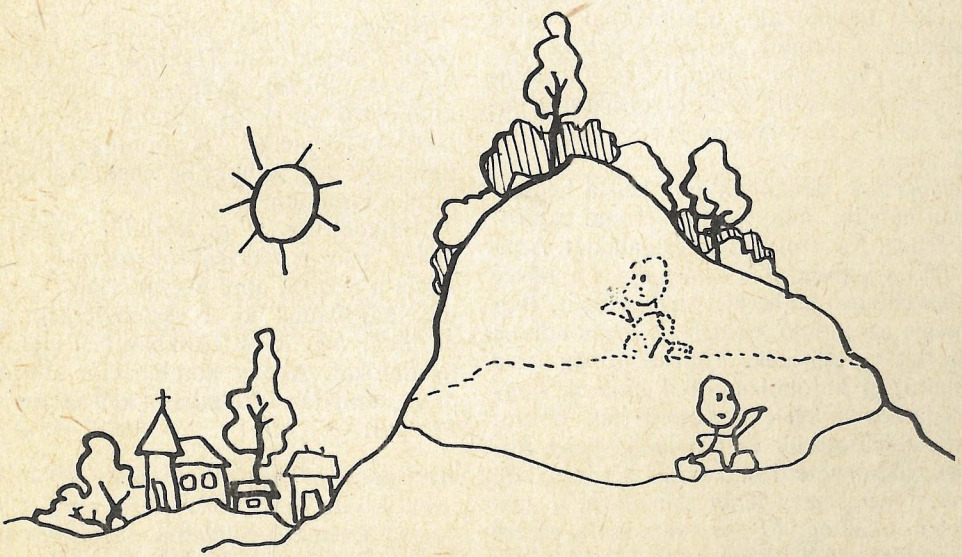
— egyes tereptárgyak közötti távolság mérése térképről és a lépésszámolás gyakorlása.

A túra végén rövid visszakérdezés legyen: melyek a fontosabb térképjelek, ki tudja elmondani a térkép alapján a megtett utat.

A túrákon a tanulók párhuzamosan ismerik meg a síkrajzot és a domborzat jeleit, a hegyek alakját ábrázoló szintvonalakat. Az egyszerűbb domborzati idomok bemutatását is fokozatosan el kell kezdeni, megfelelő magyarázattal. Ilyen idomok: kúp, nyereg, völgy, gerinc, metsződés. Pihenőben jó gyakorlási lehetőség idomok keresése a térképen.

A 4—5. foglalkozáson már rátérhetünk az egyszerű tájékozódási gyakorlatokra is. Ezeket a gyakorlatokat az iskola udvarán is végeztethetjük, vagy parkban, nagyobb tisztáson. Ha megfelelően előkészítettük, elegendő rá egy testnevelésóra is. Az iskola udvarán vagy a közeli parkban „fix" pályát lehet kijelölni. Ez azt jelenti, hogy az épület sarkai, a padok, az ivókút, a homokgödör, bokrok, fák mind felhasználhatók egy-egy pontként. 25—30 helyen megjelöljük a tereptárgyakat, számmal vagy betűvel. Ezeknek a variálása összefüggő pályát is adhat, de csillag formában is fel lehet használni. Minden foglalkozásra más-más sorrendben adhatjuk meg a pontokat, így sok foglalkozásra elegendő pont áll rendelkezésünkre. Az iskola udvaráról az ügyesebb tanulók 1:1000 léptékű térképeket is készíthetnek.

A sokszögmenetről, ami a tájoló használa-



6. ábra. Arra kell ügyelni, hogy haladás közben se fel-, se lefelé ne menjünk szintmenetkor

tának, az iránymenetnek és a lépésszámolásnak gyakorlására szolgál, és *a csillagversenyről* A testnevelés tanítása 1974/2. számában már írtam. Ezeknek a gyakorlása kezdetben csak a pontosság szempontjából fontos, a későbbiekben pedig már a fizikai felkészítés egyik lépcsőjét jelentheti. (Ha a feladatokat időre végeztetjük.)

2. Az útvonalkövetés

A térképes kirándulás nehezebb formája. Amikor a tanulók már megfelelő jártassággal rendelkeznek a térképismeretben, „tájoltan" tudják tartani a térképet, akkor lehet ezt a gyakorlatot alkalmazni. A gyakorlat vezetője rajzolja be a követendő útvonalat a térképre úgy, hogy a térképjeleket látni lehessen. Rövid körpálya legyen, 2—3 km hosszú úton. 6—8 pontot jelöljön meg a vezető a kötelező útvonalon.

A gyakorlás feladata és célja: a tanulók a térképükre rajzolják be a pontok helyét. (Mindenki vigyen magával ceruzát).

Ismerjék fel és nevezzék meg, hogy milyen terepponton volt a jel (pl. gödör, útvilla, vadles, kis kúp).

Futás közben, terepen dupla lépéssel mérjék a távolságot.

3. Szintvonalmenet

Ez a gyakorlat is rövid előkészítéssel végezhető. Egy domboldalon a szintvonal mentén haladjanak a tanulók. A pályát úgy kell kitűzni, hogy az induló ponttól 50—100 m távolságra egymástól 5 m-es távolságra, a haladási irányra merőlegesen jeleket helyezünk el (6. ábra).

Feladat: A tanulónak úgy kell a hegyoldalban haladni, mintha a szintvonal egy ösvény lenne. Követni kell a hegy alakját. Amikor eléri a jeleket, akkor megjegyzi a hozzá legközelebb eső jel betűjét vagy számát, visszamegy az induló pontra és bemondja a gyakorlat vezetőjének. Többször meg lehet ismételni, és a többi adatból kiderül, hogy ki hajlamos a lefelé kerülésre (fát, bokrot mindig lefelé kerüli és korrigálja vagy fordítva). Ha két vezető van, akkor két irányból, ellenkezőleg is meg lehet csináltatni a gyakorlatot. Csak egy jó pont van, ezt a vezető csak az értékelésnél közli.

Az előző gyakorlatot (ha már tájolónk is van, és a tanulók tudják azt használni) a következő változatban is gyakoroltathatjuk.

Két rajthelyről indítunk, és megadjuk az érintendő pont fokszámát. Onnan átmegy a másik rajthelyre, amelynek a fokszámát az induláskor kell közölni. Ezt meg kell jegyezni. Ilyen gyakorlatokat sokféle változatban, a helyi lehetőségeknek megfelelően végeztethetünk, a vezető mindig felírja az érintett pont jelét, amelyet a tanuló bemond.

A rajtnál pedig fel kell írni, hogy melyik feladatot kapta. Például az első feladat 80 fok, onnan a másik rajthely 110 fok, visszafelé az 1-es feladat 280 fok, onnan a másik rajt 250 fok és így tovább. Ezt a feladatot gyakorlottabb tanulóknál időre is lehet végeztetni.

7—8. osztályos tanulóknál, akik már többször végeztek térképes feladatokat, vagy esetleg már versenyen is indultak, a következő feladat végzése kis előkészítéssel, komoly tájékozódási és fizikai feladatot jelent. 5—6 pontot kell kihelyezni egy központi helyen levő indító pont köré. A pontokat 1—6-ig megszámozzuk, és ezeknek a különböző összeállításával többféle pályán futtathatjuk a tanulókat.

Néhány példa:

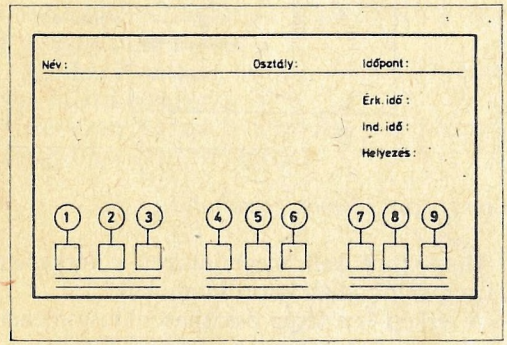
A) 1 — 2 — 3 — 4
B) 2 — 3 — 4
C) 3 — 1 — 4 — 6
D) 5 — 3 — 4 — 6 — 1

Nagyon sokféle változatban állíthatjuk össze a feladatokat. Többször is végeztethetjük a tanulókkal ugyanazon a terepen, mert különböző variációk mindig másféle útválasztást jelentenek. A pontok kitűzésénél ügyeljünk arra is, hogy ne lehessen sokat úton futni a tanulóknak.

Amikor ezt a gyakorlatot végeztetjük, akkor már a versenyzőképzésnél tartunk. Arról a részről, ahol a gyakorlatot végeztetjük, nagyítsunk ki a versenytérképről egy darabot, vagy itt is fokokban kell megadni a feladatokat. Ahány kombinációt állítottunk össze, annyiféle feladatlapot kell készítenünk. Például:

A) Rajt — 1	40 fok	200 méter
1 — 2	130 fok	100 méter
2 — 3	300 fok	150 méter
3 — 4	250 fok	200 méter
4 — cél	0 fok	100 méter

Ezeket a feladatlapokat a tanulókkal is elkészíttethetjük az összes változatban. A pontokra zsírkrétát vagy egyéb házilag elkészíthető igazoló jeleket is tehetünk, pl. tépőcédulát. És hogy igazi verseny legyen, készíttessünk kartonokat is, mert a versenyen a karton is a felszereléshez tartozik, szokják meg, hogy arra is vigyázni kell (7. ábra).



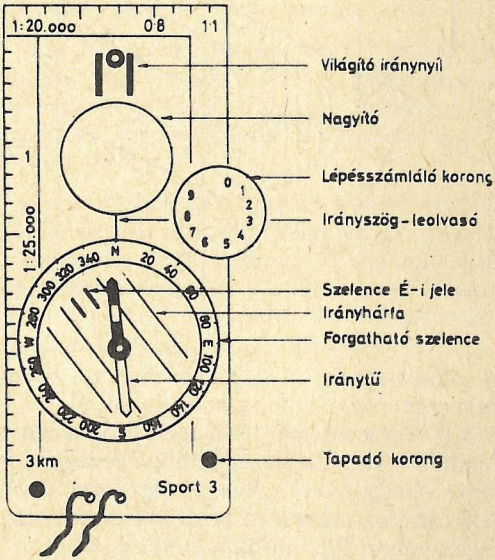
7. ábra. Ellenőrző karton

A szabadon maradt helyekre kell zsírkrétával behúzni a jelet. Azok az iskolák, ahol a terep az iskola mellett van, és hosszabb ideig akarnak tájfutással foglalkozni, ott az erdőben „fix" pontokat kell kitenni. Ez a munka megéri a fáradságot, mert évekig használható. A legegyszerűbb megoldás a műanyag tasakba helyezett piros-fehér papírbója. Így nem ázik el és spárgával vagy egyéb módon fel lehet erősíteni a fákra. A másik kézenfekvő megoldás a műanyag tejfeles poharak felhasználása. Az üres tejfeles poharat be kell festeni nitrófestékkel átlósan piros-fehér színűre, a felső peremének mind a négy oldalon átfűzünk egy-egy madzagot, így függesztjük fel a fára. Homokkal vagy kővel ki lehet tölteni, így a szél nem fogja nagyon lengetni. Ezzel a megoldással az iskola környékén fix pontokat telepíthetünk. Ha már sokszor futottak azon a területen a tanulók, a pontok betű- vagy számjeleit meg kell változtatni.

A tájoló használata

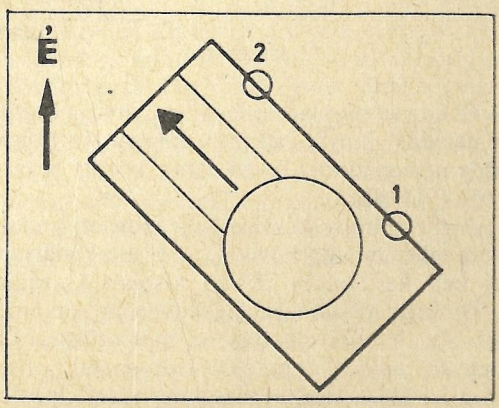
1. A tájoló átlátszó műanyag lapba épített iránytű. A mágneses tű egy zárt *szelencében* mozog, amelyben csillapító (átlátszó) folyadék van. Ez eredményezi, hogy a tű rögtön beáll É—D-i irányba. A szelence 360 fokos beosztású. A szelence az alapban mozgatható.

Az alaplapon találjuk az iránynyilat, a nagyítót, a lépésszámlálást segítő számozott korongot, irányvonalakat, a szelence alján pedig azokat a vonalakat, amelyek közvetlenül az irány meghatározásában segítenek, az „irányhárfát" (8. ábra).



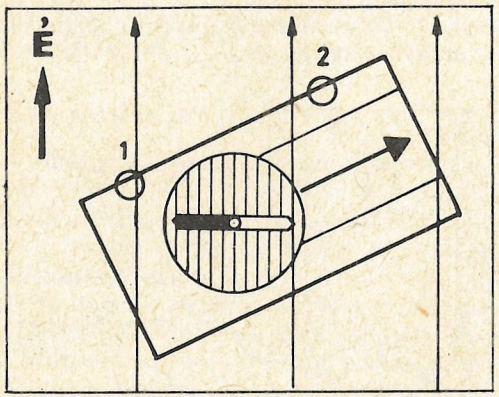
8. ábra. Laptájoló

2. Helyezzük a tájoló szelence felőli végét az álláspontunkra és a tájoló hosszabbik oldalával, vagy az irányvonalakkal kössük össze azt a pontot, ahová menni akarunk. [(Az iránynyíl mutasson arra, amerre menni akarok (9. ábra)].



9/a ábra. Iránylevétel a térképről

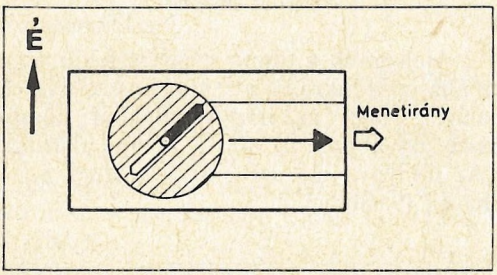
3. Forgassuk a szelencét addig, amíg az irányhárfa vonalai párhuzamosak lesznek a térképen lévő É—D-i tájoló vonalakkal. A szelencén lévő N (Nord) betűt mindig a térkép északi jele felé kell forgatni (9/b. ábra).



9/b ábra

A térkép-észak és a szelence-észak mindig egyezzen meg.

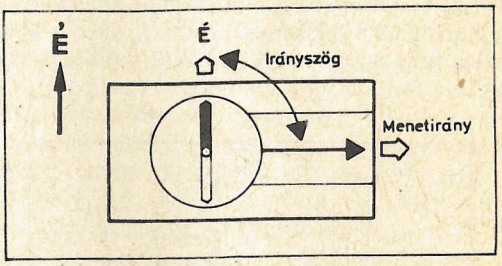
4. Leveszem a tájolót a térképről, a tenyerembe fogom, a szelence felőli vége legyen felém, vízszintesen tartva addig forgok vele teljes testtel, amíg a tű beáll a szelencén levő észak-jelhez (9/c. ábra).



9/c ábra

Ekkor az alaplapon levő iránynyíl mutatja a haladás irányát, az *irányszöget.* Az *irányszög* a menetirány és az észak között bezárt szög (9/d. ábra).

A menetirány képzeletbeli, elméleti vonal, nem lehet mindig követni, a terep akadályait ki kell kerülni. A térkép alapján ki tudja választani a számára legkedvezőbb útvonalat. Az útvonalválasztáshoz már szükséges a hegyek alakját ábrázoló szintvonalak olvasása is. Ha a terepet vízszintes szeletekre lehetne vágni, a szeletek körvonalai megfelelnének a szintvonalaknak. Az oktató dolga megismertetni a tanulókkal a domborzati formákat a terepen és rajzukat megmutatni a térképen. Ezt a következő feladatokkal érheti el:



Domborzati idomok rajzoltatása

Homokból kell megmintázni a térképen vagy a valóságban látott idomokat.

A térkép és a terep összehasonlítása menet közben, csak domborzati idomok alapján.

Szintvonalmenet.

Domborzati irányfésű alkalmazása.

Térképolvasásnál vegyük figyelembe:

Minél közelebb vannak a szintvonalak egymáshoz, annál meredekebb a hegyoldal, minél távolabb, annál enyhébb lejtésű.

Az utak és a szintvonalak keresztezik egymást. Minél kisebb szöget zár be a kettő találkozása, annál enyhébb emelkedésű az út, minél nagyobbat, annál meredekebb az út.

Az eséstüske mindig a lejtés irányába mutat. A domborzat olvasásához, a térkép plasztikus látásához, sok gyakorlás, állandó térkép-terep összehasonlításra van szükség.

A 7—8. osztályos tanulók részére 1—2 km-es pályát jelölhetünk ki. A rajt és a cél egy helyen legyen. A feladat itt is az — visszatérve az előzőekben már említettekre — hogy a térképet mindig tájoltan kell tartani, a tanuló, versenyző hüvelykujja legyen ott, ahol éppen tart, így a térképre nézve a terepet könnyű lesz az összehasonlítás (10. ábra). A feladat 20—25 perc alatt mindenkinek teljesíthető. A bójákat a fordulópontra tegyük, hívjuk fel erre az induláskor a figyelmet. Nem a futás, hanem a pontosság az elsőrendű feladat.

Itt már fel kell hívni a figyelmet arra, hogy igyekezzenek minél több részletet megjegyezni a térképen látottakból. Minél kevesebbszer néznek a térképre, annál gyorsabban teljesítik a feladatot.

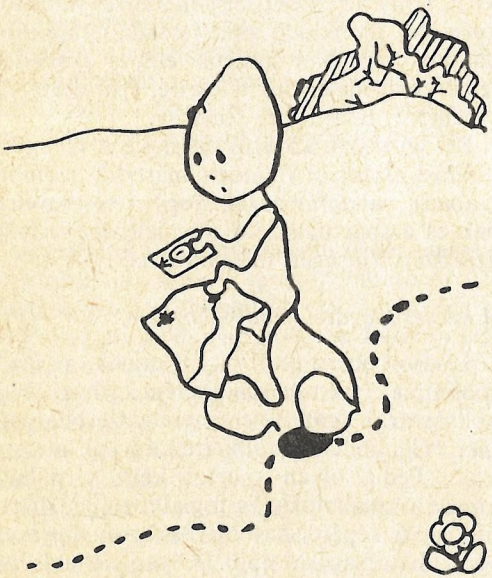
Játékos térképes emlékezetfejlesztő gyakorlatok segítségével is fel lehet készíteni a tanulókat. Például:

Vágjunk egy térképet darabokra, ki tudja előbb helyesen összeilleszteni. Lényegesen nehezebb a feladat, ha nem szabályos alakúra vágom fel a térképet.

Ki tud több térképjelet megjegyezni. 20 mp-ig nézhetik a térképet vagy a térképdarabot, majd emlékezetből rajzolják le, melyik térképjelet hol látták.

Ki hány vadlest, etetőt, kúpot, nyerget stb. talál a térképen.

Térképre berajzolt pontokat emlékezetből átrajzolni a saját térképre.



10. ábra. A hüvelykujjával kövesse a haladást

Néhány útmutatás az edzés tervezéséhez

A tájékozódási képesség és az állóképesség egyidejű fejlesztése nagyon fontos. A következő példák ennek megvalósítását segítik.

1. *Útvonalkövetés:* 2—3 km-es térképre berajzolt pálya, könnyű tájékozódási feladat kis szintkülönbséggel. *Feladat:* A pontok helyének berajzolása menet közben a térképre, távolságmérés futólépéssel, térképolvasás gyakorlása futás közben.

2. *Normál tájfutópálya:* 2—3 km. A pontok nehézségi fokát váltogatva, váltakozó iramú futás szükséges. Olyan szakaszon, ahol úton van a pont, gyorsabban lehet futni, mert az út rávezet a pontra.

Feladat az iránymeghatározás és a térképolvasás. Tiszta időben valamilyen domborzati pont legyen kijelölve, amely a térképolvasásnak a nehezebb formáját is tartalmazza, a domborzatolvasást. Itt iránymenetet is kell alkalmazni, mert nem úton megyünk. Az erdei talaj lassítja a futás tempóját.

3. Térképemlékezet javítására a csillagfutások különböző formái alkalmasak, ugyanakkor a rövid 100—150 méteres visszafutások, gyors futások, különösen ha időre végeztetjük.

4. Az erdőben az ösvényeken kiszalagozott pályán tetszés szerinti hosszúságú köröket futtathatok a gyerekekkel, meghatározott pihenőkkel, de hogy a versenyhez is hasonlítson a pihenő, időben szellemi feladatokat is adhatok a tanulóknak. Például:

a) A kör lefutása előtt meghatározott ideig memorizálhatnak a gyerekek egy térképre berajzolt, pontok közötti útvonalat. A kör lefutása után, a pihenőidőben emlékezetből átrajzolják a saját térképükre a korábban tanultakat.

b) A pihenőidőben a pontok közötti távolság becslése.

c) Kis darabokra felvágott térképre pontokat rajzolok, minden kör lefutása után a tanulmányozott térképdarabon levő pontok átrajzolása a saját térképre.

Összefoglalás

Remélem, hogy az új tanterv adta lehetőséggel minél több olyan iskola él majd, ahol a feltételek adottak. A tanulók a fokozatosan bővülő gyakorlatokkal egyre jobban megismerik a térkép nyelvezetét, egyre könnyebben fogják megoldani a szellemi és fizikai feladatokat. A térképolvasás gyakorlása során kialakul a képzelőerő, a plasztikus látás, amelylyel átvetítik a terepre a térképről leolvasott információkat, elképzelik látás alapján a pálya felépítését.

A feladatot gyorsan és logikusan kell átgondolni, és választani kell, ki merre menjen. A tájfutó tevékenység nem automatikus cselekvés. Pontról pontra váltakoznak a feladatok, fizikaiak és szellemiek egyaránt.

A szüntelen szellemi és fizikai tevékenység igen nagy feladatot és egyben alkalmazkodási képességet fejleszt ki a versenyzőkben. A cél előre megszabott, de a megvalósítás útjai nyitva vannak. Szigorúan megszabott cselekvésekből és döntésekből áll a versenyző útja, de vannak véletlen események is, amelyek azonnali döntésre kényszerítik. A verseny teljesítésénél szerepet játszanak a térkép adta információk, a természetes környezet, a versenyző látása futás közben, állóképességének, teherbírásának ismerete, előzetes tapasztalatok. A fejnek és a lábnak tökéletes összhangban kell a feladatokat megoldani, olyan tempóban kell futni az egyenetlen terepen le és fel, hogy közben a gondolkodási képesség a célig megmaradjon.

Az oktatási anyagnál az általános iskolát említettem. Minden kezdőnek, korától függetlenül végig kell haladnia ezen a technikai minimumot jelentő képzésen. Természetes, középiskolásokkal gyorsabb ütemben lehet haladni.

A tájfutás tanításakor megfigyeltük, hogy több olyan tanuló is kedvet kapott a futáshoz, akik az iskolában vonakodtak a fizikai megterheléstől. Az erdőben való futást játéknak, felfedező kalandnak tekintették.

Gondoljanak arra is a kartársak, hogy bármilyen sportágat választ valaki magának, 30—35 éves kora után legtöbbjét abba kell hagyni. Ide mindenki visszatérhet és kedvtelésből versenyezhet, a saját korosztályának megfelelő mezőnyben és pályán. A nagypapa ugyanazon a versenyen indulhat az unokájával, mindkettő a saját kategóriájában.

Alkotó munka — tananyagtervezés

A tanterv követelményeit a tanár az iskola konkrét körülményei között csak akkor valósíthatja meg eredményesen, ha állandóan kutatja az eredményes módszereket, összegyűjti a tapasztalatokat. Ehhez szükséges, írja Filippov, hogy a tanár ismerje a tanulók fizikai felkészültségét, és a tananyag elsajátításával kapcsolatban különböző felméréseket, teszteket, próbákat végeztessen. Így egyre pontosabban lehet megállapítani, hogy pl. milyen volt a terhelés nagysága. A szerző jól felhasználható teszteket ajánl a tanulók fizikai állapotának (erő, állóképesség stb.) mérésére. (Fizicseszkaja kul'tura v skole 1975. 12. sz. 17-19 p.)

A görkorcsolya a szabad idős program „lendítője"!

GLATZ LÁSZLÓ

A technika ugrásszerű fejlődése lehetővé teszi, hogy az emberiség tekintélyes hányada kevesebb munkaidő alatt társadalmilag több hasznos terméket állítson elő, s szabadon felhasznált idejét önművelésre, szórakozásra, pihenésre, testedzésre fordítsa.

Ezt igyekszik követni az iskola a 11 napos tanítási ciklussal (minden második szombat szabad), valamint azzal, hogy a testnevelésnek és a sportnak zöld utat jelezve, segítője az Edzett ifjúságért mozgalomnak.

A kérdés magától adódik, hogyan?

Elsősorban az úttörők játékainak, az úttörőolimpiák versenyrendszerének házi bajnokságaival. Igaz, e versenyrendszerben nem „fér el" minden tanuló. Itt még sok a szurkoló. Pedig olyan sportot kell „csinálni", amely a szurkolókat is foglalkoztatja, illetve mindenki képére, hasonlatosságára, ügyességére, bátorságára épül. Olyan lehetőséget kell biztosítani, amely a tanuló szabadidejét kitölti, s hasznosságához nem fér kétség.

A játékról sok cikk jelent meg az utóbbi időben, ami igen örvendetes. A Köznevelés szinte minden héten foglalkozik az iskolai játékokkal. (Magassy László 1978. 3. Gaál Éva és Huba János 1978. 4.; Burka Endre 1978. 5.)

A következő gondolatok fogtak meg a cikkekből:

A mozgásszegény életmód visszaveti gyermekeink játékkultúráját, s ez azzal jár, hogy nem képesek megtanulni „ebben a kódban" olvasni, ráadásul „a rosszul játszó közösség rosszul tölti be szerepét a generációk közötti kommunikációkban...".

Ki kell alakítanunk a játéktanítás módszertanát is. A játék nem rideg mozgástanulási folyamat, hanem a szó szoros értelmében a valóság átélése. A rideg tanulásban a játék is megfagy, és ezzel elveszítjük esélyünket arra, hogy a játéknak az egész személyiséget alakító értéktartományát kiaknázzuk. A játékot minden bizonnyal szélesebb kapun kell beengedni az iskolába, mint erre a jelenlegi felfogásunk lehetőséget ad. Áll ez a szellemi játékokra is, de különösen érvényes a mozgásos játékokra, amelyek jelenleg „hátrányosabb helyzetben" vannak.

Hogy a mozgásos játékok ne legyenek hátrányos helyzetben, olyat kell keresni, amit a tanuló szívesen csinál, amelyből népszerű tömeges mozgást lehet kialakítani.

Hasonló gondolatokkal „birkóztam", amikor eljutottam a görkorcsolyázásig, melyből játék, szórakozás és verseny lett a balatonfüredi Radnóti Miklós Általános Iskolában.

A korcsolyázás volt az elindítója

A Balaton az elmúlt három évben nagyon mostoha volt a jeges sportot szerető és űző fiatalokhoz. 1976-ban 29, 1977-ben 33 és 1978-ban 37 jeges nap volt. (A Balaton jege 8—20 cm vastag.) Ez nyújtott lehetőséget a korcsolyázásra, jégkorongozásra, fakutyázásra, A jeges nap csak akkor igazán jeges nap, ha nem esik az eső vagy a hó, mert azok a jeget rontják.

Sajnos, az viszont már hagyomány, hogy a karácsonyi szünetben nincs jeges nap, nem áll be a Balaton. Az úttörő-olimpia jeges számaira (korcsolya, jégkorong) pedig készülni kell, ha nincs jég, máshogyan, például görkorcsolyával.

Az iskolában a jégkorongozókat a korcsolyázni tudók közül válogatom ki. Teljes jégkorong-felszerelésünk van, s minden évben, ha az idő engedi, megyei, sőt országos jellegű jégkorong tornákat szervezünk a Veszprém megyei Úttörő Elnökség támogatásával. (Az 1978/79. évben az Országos Elnökség anyagiakkal is támogatja ez irányú törekvésünket.) A legutolsó országos jellegű torna 1975-ben volt, s ezt a pilisi általános iskola csapata nyerte, Balatonfüred a második volt.

Miután nincs folyamatos, hosszantartó jég a Balatonon, a jó korcsolyázók száma egyre csökkent. Így jutottam el a tornatermi foglalkozásokig, ahol korongot kergettek a pajtások korongütővel, tornacipőben. Megtanultuk az emelést, a különböző ütéseket és főleg sok időt töltöttem a kapusokkal. Edzés jégkorong-kapuban, teniszlabdával és koronggal, ez volt a napi feladat.

Ezután történt, hogy a jobbik kapusom elkésett az edzésről, s mert sietni akart, felvette a görkorcsolyáját, s azzal robogott be. A következő edzésre már nyolc, s két hét múlva 15 tanulónak volt görkorcsolyája. Volt bitumenes kézilabda-pályánk is, sőt a móló mellett autóparkírozó, amely tízszer akkora, mint a mi pályánk. Ettől kezdve a sportboltokban kerestem a görkorcsolyát, kevés sikerrel. Ára 160—350 Ft-ig terjed. Karácsonyi ajándéknak is szép és főleg hasznos.

Egy felmérés eredményei

A kíváncsiság nem hagyott nyugodni, és egy kis kutatást végeztem 68, a görkorcsolya után érdeklődő tanulóm között. Kérdéseim a következők voltak:

1. Tudsz-e korcsolyázni? Igen—nem.
2. Tudsz-e görkorcsolyázni? Igen—nem.
3. Ha igen, melyiket tanultad meg előbb?
   — Görkorcsolyát.
   — Korcsolyát.
4. Melyiket könnyebb megtanulni?
5. Melyiket szereted jobban?

A válaszok érdekesek voltak, hűen tükrözték a nálunk kialakult helyzetet.

Az első kérdésre a válasz: Igen: 25%. Nem: 75%.

Az eredmény nem lepett meg, mert korcsolyacipőt 600—1000 Ft-ért kaphat, kölcsönzés nincs. Az iskolának van 13 pár korcsolyája, ezt a hokisok kapják meg. (Egyébként az úszástudás felmérésénél is hasonló volt az eredmény, pedig ott a „felszerelés" nem is olyan drága.)

A második kérdésre a válasz: Igen: 48%. Nem: 52%.

A válaszokban szinte egyértelműen írták a nemnél, hogy: „mert nincs görkorcsolyám". Értelemszerűen következik, ha lenne, tudna, tehát nem lenne problémája.

A harmadik kérdésre a válasz: Görkorcsolya: 78%. Korcsolya: 22%.

Valószínű azért tanult meg a nagy többség először görkorcsolyázni, mert előbb jutott görkorcsolyához, mint rendes korcsolyához (cipővel együtt).

A negyedik kérdésre a válasz: Görkorcsolyát: 81%. Korcsolyát: 19%.

Ez a válasz várható volt a 3. kérdés eredményének ismeretében. Szerintem a görkorcsolyázás nagyobb lehetősége emelte meg a százalékarányt. Azok szavaztak a korcsolyára, akiknek jutott, vagy volt előzőleg rendes korcsolyájuk.

Az ötödik kérdésre a válasz: Görkorcsolyát: 61%. Korcsolyát: 39%.

A korcsolyázást szeretők emelkedésének aránya érthető, hiszen ha már tud korcsolyázni (görkorcsolya után), akkor a Balaton jegén élvezetesebb a száguldozás, kötetlenebb a haladás, mint görkorcsolyával az úton, ahol közlekedési nehézségek is akadályozzák a haladást.

A görkorcsolyázás az iskolában alkalmas arra, hogy a láb izmait fejlessze, s mivel futásról, van szó, alkalmas arra is, hogy a szív és érrendszer működését kedvezően befolyásolja, a tüdő vitálkapacitását növelje és a test valamennyi izmát arányosan fejlessze. Ebben a korban pedig ez igen fontos.

Hasznos a görkorcsolyázás tanítása az iskolában, mert az előkészíti a korcsolyázást, minden gyermek űzheti, alkalmas egyéni és csapatversenyekre, valamint új színt visz a szabad idő kihasználásába.

Ez évben is megrendeztük az egyéni és csapatverseny házibajnokságot. A pajtások slalom pályán futottak kb. 600—800 métert. Miután az idén nem volt hokibajnokság, s ha nem tavaszodik ki korán, megtartjuk a „görkorongozást" kézilabda pályán koronggal és hokibottal. Ezt még nem próbáltuk, de miért nem születhetne új játék, amelyet a gyermekek igénye, ötlete hozott létre?

Úgy gondolom, kár azon vitatkozni, hogy a görkorcsolya a korcsolya előiskolája, vagy fordítva. Az a lényeg, hogy házi versenysorozatunkban polgárjogot nyert, és a tanulók tekintélyes része űzi, főleg olyanok, akik eddig szurkolók voltak a labdás mérkőzéseken (kézi-, kosárlabda, foci).

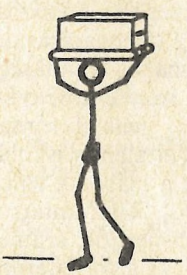
A görkorcsolyát alapul véve Balatonfüreden már készítettek egysíkú négykerekű korcsolyát, amelynek kerekei alig vastagabbak, mint a rendes korcsolya éle (Baranyai Károly esztergályos). A négykerekű korcsolyázás technikája hasonlít a valódi korcsolyázáshoz. Ígértek nekünk is 4 darabot. Ez tovább szélesíti a sportolási lehetőségeinket, és a szabad idő progamunkat.

„Kapitányos zsámolylabda"

Szinte minden labdával játszott csapatjáték közös fő jellemzője: a támadó csapatnak a labdát a védekező csapat területén levő „célba" (kosár, kapu, kör, zsámoly stb.) kell eljuttatni. Újszerű feladatot jelent, ha a csapat összjátékát az ellenfél nem akadályozza, de nehezíti azzal, hogy a labdát mindig az adogatástól függően *változó célhoz* igazodva kell a legkedvezőbb helyzetben levő társnak átadni, és az adott célba eljuttatni.

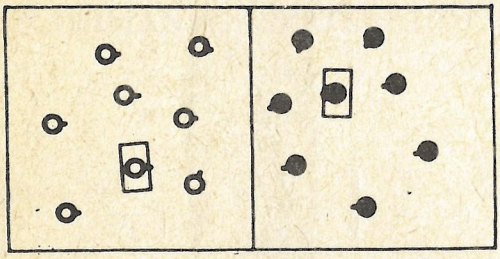
Ilyen típusú játék újszerű változatát mutatta be Kecskés József szakfelügyelő (Bp. XXI. ker. Gombos téri ált. isk.) 7—8. osztályos fiú tanulókkal. A játékot 1 kilogrammos tömött labdával játszották, de kézilabdával is végrehajtható.

A terem két felén két csapat egymástól külön-külön változó létszámmal (6—12 fő) játszhatja. Az a feladat, hogy a csapat tagjai a saját térfelén mozgó ellenfél kapitánya feje fölött tartott zsámolyba a labdát minél rövidebb időn belül belehelyezzék. *A játék menete és főbb szabályai:* A csapatok kapitányt választanak, aki kijelöli helyetteseit (1, 2, 3, 4 stb.) célszerű, ha a csapat minden tagját rangsorolják, mert így a játékvezető felszólítására mindenki képviselheti a csapat érdekeit, majd a tanár által kijelölt azonos sorszámú kapitányok a zsámolyt a fejükre veszik (1. ábra), a gyengébbek térdfellendítéssel segíthetnek (2. ábra). A csapatok jelzésre a térfelükön elhelyezkednek és mozdulatlanul várják a játék kezdetét (3. ábra). Ezután a kapitányok átmennek az ellenfél térfelére és a labda helyzetét figyelembe véve

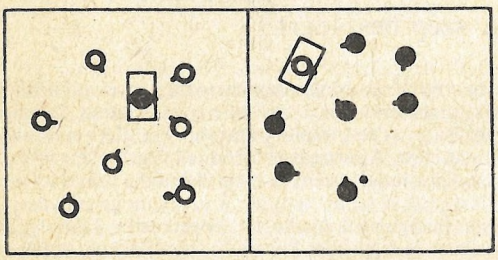


1. ábra

2. ábra

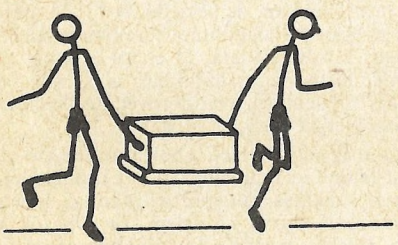


3. ábra



4. ábra

ők is felállnak (4. ábra). Jelzésre egyszerre indul a játék mind a két térfélen, de gólt csak az a csapat ér el, amelyik hamarabb helyezte a labdát az ellenfél kapitányának zsámolyába. Ezt a csapat hangos kiáltással jelzi. Szükséges, hogy indulás előtt közöljük, hogy a játékban hány kapitány fog játszani, és milyen sorrendben, sőt azt is, hogy egy-egy kapitány hány gólig marad a játékban.



5. ábra

Szabálytalan a kapitányok mozgásának szándékos akadályozása, a kapitányokra való célzás és a labdának 3 lépésnél tovább történő cipelése, vezetése. Korlátozhatjuk a labdatartás idejét 3 mp-re is. Ugyanakkor a kapitányoknak nem szabad a zsámolyokat elforgatni, megbillenteni, a zsámolyokkal elhajolni stb. *Változat:* az 5—6. osztályban a zsámolyt lefele lógatva 2 kapitány is mozgathatja (5. sz. ábra).

Sz. Z.

Képességfejlesztés testnevelési játékokkal

A testnevelési játékok a hagyományos órán a feszesség feloldásának, a jól végzett munka jutalmának, esetleg az órán lévő „űr" kitöltésének funkcióját töltik be. Rendszerint az óra végén kerül rájuk sor, néhány perc lazítást jelentenek. Pedig — sportbeli előképzettségre való tekintet nélkül — valamennyi tanuló szívesen vesz részt ezekben. A jó testnevelési játékoknak ugyanis közös jellemzőjük, hogy mindenki saját képességeinek megfelelő szinten játszhatja őket és élvezetesek is.

Az elengedhetetlenül szükséges képességfejlesztés viszont — ugyancsak a hagyományos órán — a nehéz, nem mindig szívesen vállalt mozgásanyagok közé tartozik.

Kézenfekvőnek látszik, hogy megvizsgálva az egyes testnevelési játékok képességfejlesztő hatását, az arra alkalmasakat tudatosan állítsuk e cél szolgálatába. Nem arról van szó, hogy a hagyományos képességfejlesztő ún. „tiszta" módszereket töröljük el és játékosan oldjuk meg ezt a feladatot! A jól bevált képességfejlesztő eljárások hatékonyabbak, célravezetőbbek stb, de ne feledjük el, csak azok számára, akik megfelelő igénynívóval, kellő motiváltsággal rendelkeznek, akiket nem kell örökösen figyelmeztetni, „hajtani", hanem tudatosan, önként is végzik. Sajnos ezek vannak kisebbségben. A játékos képességfejlesztés olyanokat is aktivizál, akik visszafogottan végzik a kötelező gyakorlatokat. Ezenkívül még egy pozitív tulajdonságuk van e játékoknak. Sokrétűbb, komplexebb képességegyüttest alakítanak ki, nem lehet úgy célozni egy-egy meghatározott képességet. Az iskolai testnevelésben viszont — ahol túlnyomó többségben vannak olyanok, akiknek jószerivel az óra az egyetlen testgyakorlási alkalom — éppen ilyen életszerű, komplex képességegyüttes kialakítására kell törekedni. Példával megvilágítva: ha tartós futást végeznek az órán, fejlődik állóképességük, sorozatugrásoknál a láb robbanékony ereje, rajtoknál, repülővágtáknál gyorsaságuk stb. Más oldalról, ha veszünk csak egy egyszerű váltóversenyt, ahol 3—4 fős csapatokkal végeztetünk egyszer egy akadálykerülést, majd ugyanezt szökdeléssel, azután társhordással, majd pókjárással és ezt úgy kell végrehajtani, hogy amikor az első feladattal végzett a csapat, megállás nélkül kezd a másodikhoz és így tovább, — könnyen belátható, hogy többféle képességet fejlesztettünk ezzel a játékkal és igen hatásosan is, hiszen a csapat többi tagja űzi, hajtja a versenyzőt, ellazsálni nem lehet a feladatot. Mindenki igyekszik a csapat érdekében a maximumot kiadni magából —, ha ügyelünk arra, hogy a csapatok közel egyenlő erőt képviseljenek. Hasonló hatást érhetünk el fogójátékoknál, és helyes szervezéssel akkor is, ha két csapat küzd egymás ellen.

A játékok arzenáljának felsorolása helyett célszerűbbnek látszik néhány módszertani tanácsot, ötletet adni a minden testnevelő által ismert játékok hatékonyságának növeléséhez.

Ismert tény, hogy egy-egy játékot kellően el kell sajátítani ahhoz, hogy azt élvezzék, ki tudják használni taktikai lehetőségeit és képességfejlesztő célra

is fel tudjuk használni. Először tehát jól meg kell tanítani az illető játékot!

Az egyszerű fogójátékoknál követelmény legyen az állandó mozgás mindenki számára! A megállás, vagy sétálás járjon következményekkel, így rövid idő alatt érhetünk el intenzív hatást.

Az ún. félperces (vagy inkább húsz másodperces) fogónál a hatékonyságot úgy növelhetjük, ha a játék elején kijelöljük azt a hét-tíz tanulót, aki majd 20—20 mp-ig lesz a fogó, a sorrendet is megszabjuk, s az első idejének leteltekor megállás nélkül kezdi a második stb. Így megszűnik az állás, a jelentkezéssel járó időveszteség. Azt, hogy egy-egy fogó hányat fog meg hangosan számoljuk és a végén eredményt hirdetünk. A már egyszer megfogott tanulók ne üljenek le, maradjanak játékban. A szabály ezzel kapcsolatban csak az, hogy ugyanazt egymás után kétszer ne lehessen megfogni.

Ha olyan játékot játszatunk, ahol vannak kiesők (fogyasztók stb.), ezek mindig kapjanak külön feladatot, hogy a játék befejezéséig ők is mozgásban legyenek!

Váltó- és sorversenyeknél mindig kislétszámú csapatokat alkossunk, a lehetőségek szerint egyenlő erőseket is. Az elvégzendő feladatokat és azok sorrendjét előre közöljük. A váltóversenyeket a fentebb leírt módon rendezzük, tehát négy-öt feladat folyamatos elvégzése után legyen csak vége és akkor értékeljünk. Így mintegy intervall terhelést érhetünk el, ennek nagyságát szabályozhatjuk a haladás módjának, a táv hosszának és a feladatok számának megváltoztatásával.

Medicinlabda hordásos váltóversenyeknél rendkívül jó gyorsasági, erő- és állóképesség-fejlesztő hatása van, ha a következő módon szervezzük a játékot: négy-hat tagú csapat minden tagjának van medicinlabdája. A feladat az, hogy a labdákat az első tag egyenként, gyors futással (vagy más meghatározott módon) vigye a kijelölt (10—30 m-re levő) vonalra. A második tag egyenként visszahordja, a harmadik megint odaviszi stb. Két-három futam rendezése esetén 12—15 perces komoly terhelést jelent, ahol csak az élettanilag indokolt pihenőidő áll a tanuló rendelkezésére a következő futamig.

A játékokat úgy szervezzük, hogy az óra fő részében legalább 15 perc erős iramú mozgást jelentsenek.

A társhordásos csapatjátékoknál (lovaspóló, lovasfoci stb.) 20—40 mp-ként cseréltessünk szerepet, de a játékot ne állítsuk le közben!

Csapatjátékoknál is különös gonddal igyekezzünk azon lenni, hogy a csapatok közel egyenlő erőt képviseljenek! Követeljük meg a folyamatos mozgást, minősítsük szabálytalannak a megállást.

Talán nem felesleges hangsúlyozni, hogy a képességfejlesztéssel párhuzamosan tanmenetünkben azt is célszerű megjelölni, hogy mikor kívánjuk e feladatot játékosan megoldani, így van időnk a legmegfelelőbb játékot kiválasztani.

Végezetül még annyit: a fenti módszertani javaslatok csak akkor érvényesek, ha a játékokat, versenyeket képességfejlesztő céllal játszatjuk. Természetesen e játékok hagyományos funkciójukat is betöltik a testnevelésórán.

Zsakay Kálmán

SPORT ÉS NYELV

A szép beszédért

Anyanyelvünk ápolásához tartozik a nyelvtani hibák kiküszöbölésén túl a szavak helyes kiejtése, hangsúlyozása is. A testnevelés oktatása nem tűri a monoton óravezetést. A mozgások örömteli végzése megkívánja, hogy a tanár vezénylése, beszédmódja színes legyen. A tanulók a tanár hangján érezzék, hogy milyen jellegű (hangulatú) gyakorlat következik: komoly, figyelmet és fegyelmet követelő, vagy játékos, önfeledt, szabadabb mozgás.

Befejezésül még egy apróságra szeretném felhívni a figyelmet. A gyakorlatok ütemének megadásakor gyakori hiba, hogy az ütem számának közlésekor keveredik a számnév megnevezése a sorszáméval. Pl.: Kiindulóhelyzet alapállás: 1-re ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba; 2-re ugrás alapállásba; 3-ra ugrás terpeszállásba és taps a fej felett; *negyedikre* alapállás. Negyedik — mire? Indokolt a kifejezés akkor, ha megmondjuk, hogy — negyedik ütemre. A sorszámnév jelző mellett közölni kell a jelzett főnevet is!

Az előzőekben említettek talán apró hibák, de azért súlyosabbak, mert pedagógusok szájából hangzanak el. A tanítványok utánozzák tanáraikat, nemcsak mozgásukban, de beszédükben is. A szép, helyes magyar beszéd kialakítására törekvés valamennyi pedagógus közös feladata, és ebből a reánk eső részt nekünk, testnevelő tanároknak is ki kell vennünk. Egy kis türelemmel, akaraterővel, önellenőrzéssel kiküszöbölhetjük ezeket a hibákat.

Van még egy terület, ahol a testnevelő tanár jó hatást fejthet ki tanítványaira. Az utóbbi időben igen elterjedt szokássá vált sportpályákon a sportszerűségen túlmenő, durva küzdelem. Ez a nézők körében olyan érzelmi megnyilvánulásokhoz vezet, amelyet trágár kifejezések követnek. A trágárság a nézőtérről sajnos belopakodott a játszóterekre, ahol már a fiatal gyerekek is a „legválogatottabb" kifejezésekkel illetik egymást. Mindennapi játszadozásuk közben szitkozódnak, káromkodnak. Ez alól sokszor sajnos még a lányok sem kivételek.

Testnevelési órákon, sportfoglalkozásokon az ilyen magatartás ellen lépjünk fel határozottan és erélyesen. Ne engedjük meg, hogy a játék durva verekedéssé fajuljon, anyanyelvünk pedig trágár káromkodássá váljék. Ez nemcsak feladata, hanem kötelessége minden magyar testnevelő tanárnak!

Horváth Antalné

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

„Elénk rajzolódott a kívánt jövő"

Az általános iskolai testnevelő tanárképzés 30. évfordulóján a Pécsi Tanárképző Főiskola 1978. október 25—27. között nemzetközi tudományos ülésszakot rendezett. A programra meghívták az OM, a KISZ, az MVSZ, az OTSH, az OPI munkatársait, a TF, az összes tanárképző és tanítóképző főiskola testnevelési tanszékeinek tanárait, a megyei szakfelügyelőket, a megyei sportfőelőadókat, a pécsi testnevelő tanárok képviselőit. Vendégek voltak a tanácskozáson a jugoszláv, csehszlovák, NDK tanárképző intézmények testnevelés-tanszékeinek képviselői is. Naponta mintegy száz fő kapcsolódott be a programba. A tanácskozást alkotó légkör jellemezte. A *szervező bizottság* a jól előkészített, pontosan megszervezett programokkal elősegítette, hogy a tartalmi munkára, a kitűzött cél megvalósítására összpontosíthassanak a résztvevők.

A konferencia céljául tűzték ki, hogy a testnevelő tanárképzéssel kapcsolatos hazai és nemzetközi tapasztalatok, kutatások eredményeiről tájékoztatást adjon, a jelenlegi helyzetet elemzően feltárja, s mindezek segítsék elő az általános iskolai testnevelő tanárképzés korszerűsítését.

A konferenciát Knopp András oktatási miniszterhelyettes nyitotta meg, majd kitüntetéseket adtak át a testnevelésben és sportmunkában élenjáróknak.

A plenáris ülésen átfogó kérdésekről hallhattunk előadásokat.

Dr. Kálmánchey Zoltán főigazgató az általános iskolai testnevelő tanárképzés történetét tekintette át. Örömmel állapította meg, hogy eljutottunk a testnevelés „mellékszak"-tól a ma érvényes négyéves két szakaszos képzésig. Ma már hat tanárképző főiskolán képeznek testnevelés szakos hallgatókat. 1952—1978-ig összesen 4002 fő végzett általános iskolai testnevelő tanár került ki a főiskolák nappali, illetve esti tagozatáról. A következő időszak feladatai közül kiemelte: az új általános iskolai tanterv követelményeinek végrehajtására alkalmassá kell tenni a végzett tanárokat; előtérbe kell kerülnie a szabadtéri testnevelésnek; az úszásnak, a téli sportoknak. El kell érni, hogy minden hallgató egy sportágból edzői képesítést szerezzen.

Dr. Nagy Tamás az általános iskolai testnevelés 100 éves fejlődésének néhány tantárgypedagógiai kérdéséről beszélt előadásában, ezen belül az utóbbi 30 év fejlődéséről hangsúlyosabban. Utalt az 50-es évekre, amikor csökkent a testnevelésóra terhelése, amelynek okát az oktatás-központúságban, a technikák tanításának központba kerülésével magyarázhatjuk. A 60-as évek tantervében előtérbe került a mozgástapasztalat bővítése, önálló alkalmazása a technikák tanításával szemben. Az új tantervek szemléletbeli változást igényelnek: olyan mozgásműveltség megszerzésére kell lehetőséget adnunk, hogy felnőttkorban is legyen igényük szervezett mozgásra, szabadidős tevékenységüket szője át a testnevelés és sport. Ennek formálásában igen nagy szerepe lehet a tanárképzésnek.

Kozmanovics Endre a tanárképzés és sport kapcsolatáról beszélt. Megállapította, hogy a tanárképzésben jobban figyelembe kellene venni a társadalmi igényeket.

Molnárné Kozma Erzsébet az úttörőközösségek sport-, turisztikai, táborozási tevékenységéről beszélt. A nevelés és oktatás új dokumentumainak szellemében igen fontos kérdést fogalmazott meg: a tanárképző főiskolákon ne csak a testnevelő szakosokat készítsék fel a tanórán kívüli sport, játék, turisztika feladataira, hanem a többi hallgatót is.

Zalka András rektor hozzászólásában hangsúlyozta, hogy az új tanterv szerint az alapozást erősítik. Megállapította, hogy a TF-en végzett hallgatókat is fel kell készíteni az általános iskolai tanításra.

Ezt követően két szekcióban folytatódott a konferencia programja. Az „A" *szekcióban* az általános iskolai testnevelő tanárképzés témakörében, a „*B*" *szekcióban* a 6—14 éves korú tanulóifjúság testkultúrája témakörben hangzottak el előadások, kerekasztal-beszélgetések, véleménycsere.

Az iskolai testnevelésről 14 előadás hangzott el. A témák fontosabb csomópontjai a következők voltak: a *nevelőmunkába* való jobb beilleszkedés (életmódtükör vizsgálat; a testnevelés, mint a társas kapcsolatok alakulását befolyásoló tényező...); *az egészséges életmód* kialakítása (a vizsgálatok szerint minden harmadik gyereknek baj van az egészségével); *nagyobb élettani terhelésre van szükség*, növelni kell a testnevelésórán az aktív mozgásidőt — ez viszont *szerkezeti változást igényel;* a *testnevelő tanár felelőssége:* olyan élettani hatást kell kiváltani, amely az egyéni optimumhoz juttat el minden gyereket — erre soha máskor nincs lehetőség; perdöntő az alapozás minősége; *4—9* éves korban a feladatadás, terhelés nem megfelelő, pedig ekkor a legjobb a mozgáskoordinációs teljesítmény; jobb összhangot kell kialakítani a *fizikai terhelés—képességfejlesztés*, a *képzés—ismeretnyújtás*, az *érzelmi ráhatás* között a testnevelésben; mindezek megvalósításához a tantervet megfelelőnek tartják az előadók; a teljesítményfüzet jól „vizsgázott", lehetővé válik majd, hogy 6—18 éves korig figyelemmel kísérhető lesz a gyerek teljesítménye, testneveléshez, sporthoz való hozzáállása; a főiskolák is sok tapasztalatot szerezhetnek a gondosan vezetett teljesítményfüzetek tanulmányozásából; a felvételi vizsgákon objektívebbé teheti az értékelést.

A konferencia jó keresztmetszetét adta a sokrétű tudományos munkának, amely különböző főiskolák testnevelési tanszékein, illetve az ő irányításukkal folyik. A szekcióban valamennyi előadó saját vizsgálatairól adott számot. A külföldi résztvevők előadásai is hasznos tájékozódásra adtak lehetőséget. Az előadások anyagát kiadványban jelenteti meg a szervező bizottság, várhatóan 1979. tavaszán, amelyet megkapnak a főiskolai testnevelési tanszékek, intézmények. Hasznos, tanulságos olvasmánynak ígérkezik minden gyakorló testnevelő tanár számára.

A konferencián sokféle szakember tevékenyen együtt munkálkodott, gazdagította testnevelés- és sporttudományos közéletünket. *Dr. Szigeti Lajos*, a szervező bizottság elnöke így fogalmazott zárszavában: „Élénk rajzolódott a kívánt jövő, de a lehetséges jövővel is számolnunk kell." Viszontlátásra 1981-ben, Szegeden.

Fehér Valéria

A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztályának életéből

Szakosztályi ülés Budapesten.

A MPT Testi Nevelési Szakosztálya 1978. november 23-án Budapesten tartotta szakosztályi ülését.

Dr. Kutassi László szakosztályi elnök vezetésével három napirenddel foglalkozott a szakosztály. Elsőként *Zalka András* rektor a Testnevelési Főiskola képzési rendszerének reformtörekvéseiről adott tájékoztatást. A *tanárképzés* szervezeti és tartalmi változásainak történeti áttekintése után ismertette a reformvita eredményét, és az 1978—79-ben az első évfolyam részére már bevezetett új tanterv koncepcióját. Törekvéseiket meghatározták az oktatáspolitikai feladatok, és az a képzési cél, hogy a középiskolai illetve az általános iskolai testnevelő tanári munkára készítsék fel a hallgatókat.

Az új tantervbe 29 kötelező tantárgy került (a régi tantervben 47 kötelező tantárgy volt). A képzési tananyagot három részre osztották fel: törzsanyagra (az iskolai testnevelés és sport tantárgycsoportjait tartalmazza); kötelezően választható anyagra (az iskolai specializációt veszi figyelembe); fakultatív tantárgyakra. Új, kötelező tantárgy került a tantervbe féléves stúdiumként: a szabadidős sportok, rekreáció. A *szakedzőképzés* és a *sportszervezőképzés* reformját 1979-től tervezik.

Ezt követően *dr. Nemessuri Mihály* munkacsoportvezető a testnevelés-biológia munkacsoport munkájáról számolt be. Ismertette a három éve folyó vizsgálat eddigi tapasztalatait, melyet 3—24 éves gyermekeken, fiatalokon végeznek (6000 fő) orvosok, pszichológusok, testnevelő tanárok. Véleményük szerint az iskolai testnevelés élettani terhelése nem megfelelő, az 5—15 perces testnevelésórai hatékonyságot legalább 30 percre szükséges növelni. Foglalkoztak a szabadidős mozgás problémáival, illetve az egészség és testedzés összefüggéseivel. A vizsgálatot folytatják, nagy érdeklődésre tarthat számot majd a végső konklúzió és a munkacsoport javaslatai a problémák megoldására.

Végezetül *dr. Nemessuri Mihályné* adott tájékoztatást a szarvasi kihelyezett szakosztályi ülésről, amely az óvodai testnevelés kérdéseivel, tapasztalataival foglalkozott.

A tájékoztatókat élénk eszmecsere követte.

Fehér Valéria

A szakfelügyelők számára meghirdetett országos pályázat eredményei

Az Országos Pedagógiai Intézet az iskolai szakfelügyeleti munka tapasztalatainak összegyűjtése, terjesztése, összegezése és továbbfejlesztése érdekében 1977. decemberében országos pályázatot hirdetett a következő témákból: 1. „A szakfelügyelet szerepe a nevelő-oktatóképző munka permanens fejlesztésében, a tanítási-tanulási folyamat korszerűsítésében." 2. „A szakfelügyelet hatékony módszerei." A két témára együttesen beérkezett 126 pályamunkát többszörös szakmai bírálat után a szakfelügyelet főhatósági irányítóiból alakult főbizottság értékelte, és döntött a díjak és jutalmak odaítéléséről.

1. téma

6000 Ft-os I. díj: Karádi Károlyné szakfelügyelő, Budapest; 4000 Ft-os II. díj: Gábori Imréné szakfelügyelő, Pécs; 3000 Ft-os III. díj: dr. Berenc János tanár, Budapest, valamint Soós László vezető szakfelügyelő (és munkaközössége), Vácszentlászló.

2. téma

6000 Ft-os I. díj: dr. Sas Gábor igazgató, Pécs; 4000 Ft-os II. díj: Karádi Károlyné szakfelügyelő, Budapest; 3000—3000 forintos III. díj: Révay Gyuláné szakfelügyelő, Bakonycsernye és B. Saár Zsuzsa szakfelügyelő, Budapest.

Ezenkívül az 1. és a 2. témában összesen 37 pályázó részesült 1000—1000 Ft-os jutalomban.

A díjak és a jutalmak ünnepélyes átadása október 27-én 14 órakor volt az Országos Pedagógiai Intézet dísztermében.

Svájci sportközépiskola

A Bázelben megjelenő „Tip" híradása szerint új rendszerű sportközépiskola kezdte meg működését. A tanulók kereskedelmi szakdiploma megszerzése mellett sportkiképzést is kapnak. Általában a délelőtti órákban van az iskolai oktatás, délután pedig az edzés. 15 éves kortól veszik fel a tehetséges hallgatókat, akik 12 sportágban — többek között atlétikában, labdarúgásban, vívásban, teniszben, evezésben, jégkorongban, tornában, kézilabdában — sajátíthatják el az ismereteket. Egy kisebb szociológiai felmérést is közöl a lap. A hallgatók 35%-a szerint az iskola túl nagy követelményt állít elébük, kevés a pihenőidő. Felvetődött az is, hogy az iskola elvégzése után még nem tudnak elhelyezkedni a sportolók, tehát 18. életévük után is gondoskodni kellene róluk, hogy tovább folytathassák megkezdett sportkarrierjüket. Ez az iskola kísérleti jelleggel jött létre, jelenlegi létszáma mindössze három tucat hallgató, elterjedésének egyik legfőbb akadálya, hogy a tandíj meglehetősen magas: évi 5000 svájci frank.

Testnevelés- és sporttudományos közlemények

Főszerkesztő: dr. Nádori László

(Testnevelési Főiskola Bp. 1977. 225).

A cikkgyűjtemény olvasója képet kap a testnevelés- és sporttudományt foglalkoztató legaktuálisabb kérdésekről, az elvégzett tudományos kísérletek eredményeiről. A tanulmányok között olvashatunk sporttörténeti, sportpolitikai, élettani, edzéselméleti, az oktató-nevelő munkát segítő témákról.

A sporttörténeti, sportpolitikai témákkal foglalkozó tanulmányok közül különösen nagy érdeklődésre tarthatnak számot a labdarúgással kapcsolatos előadások anyagai, melyek a Magyar Labdarúgó Szövetség megalakulásának 75. évfordulója alkalmából szervezett tudományos ülésszakon, 1976. dec. 13—14-én, hangzottak el. Sok irányból közelítik meg ennek a népszerű sportnak helyét, funkcióját a társadalomban. Érdekfeszítő küzdelemről számol be labdarúgósportunk nemzetközi kapcsolatainak alakulásáról az I. világháború előtti időszakban Kun László előadása. Krasovec Ferenc előadásából megtudhatjuk, hogyan terjedt el a munkásság körében a labdarúgás, amely fontos szerepet játszott a szakszervezeti és pártmozgalomban is. Zalka András a magyar labdarúgóedzőképzés történetét tekinti át. Takács Ferenc a labdarúgás megjelenése a képzőművészetben témával foglalkozik. Igen elgondolkodtató Nyulászi János előadása, amely „A korszerűség és sportszerűség konfliktusa a mai labdarúgásban" címmel hangzott el. Felhívja a figyelmet, hogy differenciáltabb büntetési tételekre lenne szükség az egyre sűrűbben jelentkező taktikai faultok terjedésének elkerülésére.

Az élettani témájú cikkek közül Grubich Vilmos „A sportolók szénhidrátszükséglete"-vel foglalkozik. A teljesítmény növelése érdekében a következőt javasolja: „kb. egy héttel a verseny előtt 3 napon át szénhidrátszegény (fehérjebő) étrenden tartjuk a sportolót, és erősen megdolgoztatjuk. A következő 3 napon viszont könnyű edzés mellett szénhidrátban bő étkezést adunk." Szécsényi József—Ormos Ferenc a rövidtávfutásnál működő főbb izmok hosszirányú igénybevételének jellemzőit vizsgálták. Tanulmányukban beszámolnak vizsgálati eredményeikről. Főző Csaba cikke „A magasugrás biomechanikai filmelemzése" címmel jelent meg. Ez a dolgozat elhangzott az I. Nemzetközi Sporttudományos Diákkonferencián a szerző előadásában.

Báthori Béla—Makszin Imre kísérletet végeztek a súlylökés oktatásának kedvezőbb formáját keresve. Az új testnevelési tanterv elkészítéséhez kívántak módszertani segítséget nyújtani a szerzett tapasztalatokkal. A kísérletet I. és II. osztályos középiskolás fiúkkal és lányokkal végezték. Megállapították, hogy „az új oktatási módszer nem bizonyult hatékonyabbnak a hagyományosnál... az új kísérleti anyag nagyobb hatékonyságához ennyi idő nem bizonyult elegendőnek. Ehhez hosszabb ideig tartó (legalább féléves) alkalmazásra van szükség, amihez a tanárok elmé-

lyültebb, alaposabb anyagismerete is kapcsolódna... Úgy tűnik, hogy bár a teljesítmények nem javultak lényegesen, a fizikai képességek arányosabban fejlődtek, amelyet talán a variációs együtthatók tükröznek." Előremutatóan konstatálják: „Az az oktatási módszer, amit a fiúknál alkalmazunk, nem biztos, hogy megfelel a lányoknak. A tantervi kutatásoknak itt még alaposabb, mélyebb problémákat kellene vizsgálni, minden iskolai korosztályra kiterjedően."

A tanulmánygyűjtemény tartalmazza még Bakonyi Ferenc kandidátusi értekezésének téziseit, melynek címe: „A 7—18 éves iskolai tanulók fizikai erőnléti normái, s azok fejlesztésének lehetőségei az iskolai testnevelésben szereplő sportágakkal". A keresztmetszet-vizsgálatot több mint 40 ezer tanulón végezték el. A disszertációban leírt kutatási eredmények egy része előzetesen megjelent A testnevelés tanítása 1973/3., 4., 5., 6. és az 1974/5. számában, melyek mindenki számára hozzáférhetők, és hasznos, tanulságos

olvasmányok lehetnek a mindennapi testnevelő tanári munkában is.

Minden egyes tanulmányt bibliográfia egészít ki. Ezek segítségével elmélyültebben, szakszerűbben foglalkozhatnak a témákkal azok, akiket főleg egy-egy részterület érdekel. Kérdés azonban az, hogy mindenki hozzájuthat-e a kötethez, hiszen a példányszám (300) nagyon kevés. *F. V.*

Mozgásos aktivitás mint tanítási módszer

Évek óta folynak különböző kísérletek arra nézve, hogy a mozgásos aktivitás mint módszer hatékonynak bizonyul-e a közismereti tárgyak oktatásában is. A különböző kísérletek eredményei alapján a vélemények nagyon eltérőek. Picado saját kísérlete alapján hatékonynak tartja a módszert, továbbfejlesztését azonban nem látja egészen egyértelműnek.

A módszer lényege: mozgásos aktivitással kísérni a magyarázatot és tanulást. Mozgással kifejezni a tananyag tartalmát. Ez azt jelenti, hogy szemben a szokásos módszerekkel, ahol az absztrakttól a konkrét felé vezet az út, itt a konkréttól halad a megismerés az absztrakt felé.

A módszerhatékonyság nagyrészt attól függ, milyen képességűek a tanulók. Az „eszesebb" tanulóknál nem látszik elég eredményesnek, viszont a gyengébb képességűeknél jó a hatás. Fontosak a körülmények is, — mikor és hol alkalmazzuk ezt a tanítási módszert. Lényeges a tanár szemlélete. Ha csak saját munkája könnyítését látja benne, akkor általában nem éri el a fenti eredményeket. Ha viszont a tanár-diák kapcsolat szorosabbá fűzésére is törekszik a módszerrel, akkor igen.

Még megválaszolatlan a kérdés, hogy maga a módszer hatékony, vagy az eredmények a kísérleti körülményeknek köszönhetőek-e.

(International Journal of Physical Education 1978. No. 1.)

A tanulók sportérdeklődése Finnországban

Egy finnországi vizsgálatról számol be R. Telema. Skandináv adatokkal való összehasonlítással két kérdést vizsgáltak:

1. A tanórai és az órán kívüli sporttevékenység szervezése.

2. a tanulók fizikai kulturáltsága, testi fejlettsége. Ehhez kidolgoztak egy erőnléti és fizikai alkalmassági tesztet. Megvizsgálták az iskolai oktatás és a családi testnevelés közötti kapcsolatot is, s ennek alapján dolgozzák ki a fejlesztést.

A teszt tanúsága szerint a fiúk kissé aktívabbak, mint a lányok, de a különbség nem jelentős. A fiúk és lányok különbsége a serdülés előrehaladtával nő, az érdeklődési köre azonban szűkül. A röplabda a leginkább kedvelt.

A sporttal a tanulók átlag heti hat órát töltenek, tehát a szabad időben is szeretik a sportolást.

A fiatalok fő serkentője a sportolásnál a rekreáció és a relaxáció. Az aktívabbaknál a versenyzés ösztönző ereje is jelentkezik.

Az aktivitás motiváltságát vizsgáló teszt tanulságaival foglalkozó cikk szerint vitatható a skandináv adatokkal való összevetés szükségessége, a területi adottságok különbözőek.

(International Journal of Physical Education 1978. No. 1.)

A mozgásteljesítményről

A testnevelésórán nyújtott gyenge mozgásteljesítmények kérdése soha nem volt, de ma még inkább nem elhanyagolható probléma. Ennek a kérdésnek különös figyelmet szentelnek az NDK-ban is, és elsősorban a megoldás pszichológiai és pedagógiai vonatkozásait teszik vizsgálat tárgyává.

Mindenekelőtt megállapítják, hogy a gyenge mozgásteljesítmény negatív hatásai passzivitásra, visszahúzódásra, önbizalomhiányra, a sikertelenség kellemetlen érzésére késztetnek. Mindez károsan hat az akarati tulajdonságok fejlesztésére is.

Ezért a testnevelésórák egészségmegőrző, teljesítményfejlesztő és emberi értékeket nevelő célját figyelembe véve fokozott mértékben kell ilyen problémákkal a testnevelő tanároknak foglalkozni. Ez különösen a sikerélmény létrehozására, az akarat nevelésére és a gondos megfigyelésre vonatkozik, melynek egyeztetése az egyéb feladatokkal tagadhatatlanul nem könnyű.

(Theorie und Praxis der Körperkultur) *Ny. J.*

A játékok pedagógiai értékéről

Franciaországban már sok éve elemzik a különböző sportágak pedagógiai értékét, így a játékokét is. Ilyen vizsgálatot kezdtek Párizs egyik XIV. kerületi iskolájában az asztalitenisszel.

Az iskola minden osztálya háromhetes időszakot kap arra, hogy kettő- vagy egyórás játékalkalmat kapjon a rendelkezésre álló kiváló feltételek mellett.

E játék pedagógiai szempontjai:

minden labdamenet egyénileg növelheti a sikeresség egyéni felelősségérzetét,

önállóan kell megoldani a játékhelyzetből adódó feladatot,

a sikeres megoldáshoz meg kell figyelni és alkalmazkodni kell a játékpartner elképzeléseihez,

a tanulságok minden esetben közvetlenül levonhatók a saját teljesítményre.

A testnevelés pedagógiai értékeinek nem hagyományos úton való megközelítése szintén gazdagíthatja az iskolai testnevelést.

(Education Physique et Sport) *Ny. J.*

A továbbképzésről

Az 1977—78-as tanévtől kezdve új szakasz kezdődik továbbfejlesztett tartalmi irányzatokkal és elképzelésekkel kibővített új programok alapján az NDK tanártovábbképzésében.

A továbbképzési tervezet ajánlásokat is tartalmaz az önképzésre, valamint szaktanfolyamot is ajánl 30 órás tanórai foglalkozásokkal.

A program bő és minőségileg is kiválasztott szakirodalmat jelöl meg az önképzés anyagaként, míg a közös foglalkozásokon főleg a különböző tudományterületek eredményeivel gazdagított tantervek kerülnek ismertetésre. Külön figyelmet szentelnek a korszerű segédeszközökkel végzett oktatás hatékonyságának tanulmányozására is. Végső cél annak az elemzése, hogy a testnevelő tanár munkája milyen mértékű pedagógiai értéket tud létrehozni az ifjúság nevelésében.

(Körpererziehung)

A testnevelési kabinetekről

Gorodnicsnij arról számol be, hogy az iskolájukban *testnevelési kabinetet* létesítettek. A kabinet részére egy nagyobb helyiséget rendeztek be. A testneveléssel foglalkozó szakkönyveket és folyóiratokat a könyvszekrényekben helyezték el. Szemléltető eszközöket is csináltak. Ezek közül nagyon hasznosnak bizonyultak az úgynevezett oktatókártyák. Az oktatókártyákon egyes gyakorlatok grafikus ábrázolásai láthatók. Vannak a kabinetben audiovizuális eszközök, például lemezjátszó, magnó, diavetítő stb. A kabinetben dolgozó tanárok konzultálnak a szülőkkel és a tanulókkal a testnevelés kérdéseiről. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a kabinet létesítése igen hasznos.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole 1976. 7. 14—15.)

Úszásoktatás az NDK-ban

Az *NDK úszásoktatásáról* számol be *Krüzsanovszkaja*. Az NDK-ban a gyerekek úszásoktatása kötelező. Már az óvodásokat tanítják úszni. Az óvodában a tanítást társadalmi munkában végzik, a cél, hogy a gyerekek megszeressék a vizet, a vízen fennmaradjanak, és elsajátítsák a sportszerű úszás technikájának az alapjait is. Amikor a gyerekek iskolába kerülnek, már többé-kevésbé tudnak úszni. Az iskola második és harmadik osztályában tovább folytatódik az úszásoktatás. Két úszásnemet sajátítanak el a tanulók módszeresen, és gyakorolnak edzésszerűen. Év végén a mutatott teljesítmény alapján osztályzatot kapnak. Az eredményesebb úszásoktatást segítik a gyakori versenyek is. Azok, akik az iskolai tanterv anyagát nem sajátították el teljes mértékben, nyári táborokban pótolhatják, tökéletesíthetik tudásukat.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole 1976. 10. 58—59.)

„A harmadik pedagógiai tantárgy"

Érdekes és tanulságos pedagógiai kísérletekről ír *Galuskó*. Franciaország iskoláiban tanításon kívüli foglalkozásként bevezették az úgynevezett „harmadik pedagógiai tantárgyat". Ez lényegében nem más, mint *a testnevelési foglalkozások összekapcsolása a környezetismerettel*. Az alsó osztályokban „az aktív megismerés fejlesztése" keretében kisebb távolságokat tesznek meg a gyerekek, közben gimnasztikai gyakorlatokat, váltófutást végeznek, ugranak, tájékozódnak a terepen stb., ugyanakkor földrajzi, növénytani, állattani stb. megfigyeléseket is csinálnak. A magasabb osztályokban mind nagyobb helyet kér és kap a sportolás. Gyalog tesznek meg 3—4 kilométert, kerékpáron 25—35 kilométert. Szerveznek kenuzó, kajakozó, vitorlázó csoportokat is. A környezet megismerése ezeken a foglalkozásokon is fontos marad. A foglalkozásokat általában a csütörtöki szabadnapokon tartják.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole 1976. 11. 59—60.)

A nyári testnevelésről

A tanulók *nyári testnevelési feladatairól* ír *Guszak*. A szerző abból indul ki, hogy a helyesen végzett tanítás eredményeképpen a tanulók szükségét érzik annak, hogy rendszeresen végezzék a testgyakorlatokat egész évben, tehát nyáron is. A nyáron végzett munka természetesen önálló. A cikk írója azt fejtegeti, hogy a testnevelő tanár hogyan készítse fel tanítványait a nyári önálló munkára. A 4—7. osztályosok tevékenységét veszi alapul. Abból indul ki, hogy általában minden tanulónak szüksége van az állóképesség fejlesztésére és a fő izomcsoportok erősítésére. Az állóképességet hosszabb távú futással, az izmok erejét pedig izomerősítő gyakorlatokkal lehet fejleszteni. A tanulóknak fel kell készülniük a GTO próbákra is. Guszak javasolja, hogy a fentieken kívül a tanár minden gyereknek külön-külön is adjon feladatot, aszerint, milyen mozgásképesség kevésbé fejlett nála. Az elmondottakat gazdag gyakorlatanyaggal és értékes módszertani útmutatással egészíti ki a szerző.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole 1977. 4. 13—17.)

A fizikai tevékenység tudománya

A tudományágak definiálásának nehézsége a testkultúra területén is jelentkezik. Pedig a pontos definíció nem öncél, elősegíti a területhez tartozó gyakorlati tevékenységet. Ahhoz, hogy külön diszciplínáról beszélhessünk, figyelemreméltó tárgy, specifikus ismerethalmaz és sajátlagos módszer szükséges. A testkultúrában használt sokféle elnevezés közül a legtalálóbb, *Bochard, C.* szerint, a *fizikai tevékenység tudománya*, mert nem túl általános és ugyanakkor nem leszűkítő. A fizikai tevékenységtudomány definíciója után a szerző a diszciplína fenti ismertetőjegyeit veszi sorra, kiegészítve a határterületekhez fűződő kapcsolattal, majd a fizikai tevékenység körébe eső szakmai, főként nevelési területek problémáit, feladatait tárgyalja.

(International Journal of Physical Education, 1976. 4. 10—15.)

Magyar sakktörténet

I. A legrégibb történeti emlékektől az
első magyarországi nemzetközi mesterversenyig

Szerkesztette: Barcza Gedeon
(Sport, Bp. 1975. 278.)

A sakk iránti érdeklődés rohamosan nő, szinte felmérhetetlen a sakkversenyek száma. Kevesek szórakoztató jellegű játékából milliók egyre igényesebb szellemi sportjává vált. Ma már a rendszeres kutatómunka nélkülözhetetlen. Különösen fontos ez magyar szempontból, mert az idegen nyelveken írt művekben „csak vékony erecske a magyar vonatkozás". A magyar sakktörténet feldolgozására ez a több kötetre tervezett mű az első kísérlet.

A mű jelentőségéről Barcza Gedeon a kötet előszavában így ír: „Néhány éve felmérést végeztem második osztályúnál magasabb minősítésű, többségükben fiatal sakkozók elméleti és történeti tájékozottságáról. Valamennyien kapásból megmondták, melyik megnyitás milyen változatához tartozik egy-egy állásfelépítés, de csak kettő akadt a huszonhat közül, aki meg tudta mondani, ki volt Makovetz Gyula. S egyetlen egy sem, aki a múlt század második felének legnevesebb magyar sakkozói között említette volna Erkel Ferencet. Olyan viszont több is, aki megleckéztetett, hogy a történeti tájékozottságnak nincs haszna, hiszen nem fejleszti a versenyzői képességet. Pedig az ember történeti lény, s ez a meghatározás a sakk fogalomkörében is érvényes! A múlt törvényszerűségeinek számbavétele, a mozgalom történeti önbecsülése nélkül távlatilag aligha képzelhető el a helyes önértékelő realitásérzék kialakítása."

A kötet kilenc fejezetben [a fejezeteket dr. Gelenczei Emil (I—III.), Hajtun József (IV.), Barcza Gedeon (V—IX.) írták] kb. a XIX. sz. végéig számol be a sakk magyarországi megjelenéséről és a magyar sakkélet kialakulásáról. A mű még a sakk világától távolabb állóknak is rendkívül érdekes, főleg kultúrtörténeti vonatkozásban. Úgy érezzük, példaként állítható valamennyi sportág történetírói elé színes stílusa és megállapításainak történeti bizonyítottsága tekintetében. A megállapítások és következtetések rendkívül szigorúan a meglevő dokumentumokra támaszkodnak.

A kötetet a forrásmunkák jegyzéke, a játszmakereső, a sakkszerzemények és névmutató zárja. Nagy kíváncsisággal és érdeklődéssel várjuk a Magyar sakktörténet további köteteit is.

J. J.

Magyar István:

Az alkalmatlan katona

(Zrínyi Katonai Kiadó, 1978)

A katonai alkalmasság a személyiség sokténye zős összességének az eredménye, s egyben az egyén testi-fizikai, pszichikai, közösségi-erkölcsi, eszmei-politikai kondicionáltságának a minőségjelzője is. — Mi, testnevelő tanárok tudunk arról, hogy tanítványinknak kb. egyharmada nemigen „állja meg a helyét" a sorozásokon, s igen sok nehézségük adódik a kiképzés igényelte testi-fizikai és a pszichikai megterhelést illetően is (hogy csak a testi-fizikai és a pszichikai tényezőket emeljem ki)!

Magyar István orvos alezredes könyvében közel három évtizedes szakmai gyakorlatának tudományosan elemzett tényei alapján hívja fel figyelmünket a fiatalok alkalmasságának összetevőire, illetőleg az alkalmasságot megkérdőjelező testi-fizikai, de főként pszichikai hiátusokra, rendellenességekre.

A fegyveres erők és testületek (mint tudjuk) speciális feladatokra szervezett közösségek rendszere. Céljuk teljesítése, feladataik megvalósítása nagy fegyelmet igényel. Tagjai szigorúan megszabott rendeletek, szabályzatok, parancsok meghatározta keretek között élnek. Ezek a keretek a közösségben élő, a közösségre hatást gyakorló személyiségek alkalmazkodóképességét, gyors reagálásait, egyszóval: *kondicionáltságát* igénylik.

Az állandó kondicionáltság (ha úgy tetszik: edzettség) feltételezi a megfelelő megalapozottságot, amit az iskola adhat, különösen testi-fizikai, pszichikai, közösségi-erkölcsi, eszmei-politikai tekintetben.

Minderre annál is inkább szükség van, mert a katonai szolgálat nem önként vállalt, hanem állampol-

gári kötelezettség. S ha a fiatalok túlnyomó többsége tudomásul is veszi a katonai szolgálatot, nem kevés azoknak a száma, akik pl. beilleszkedési gondokkal küszködnek.

A katonai szolgálat során az egyéni, a családi érdek helyét a hadsereg (társadalmunk által meghatározott) célja veszi át, s a szolgálati idő alatt elsődleges fontosságúvá lesz a kollektív teljesítmény. Az erre történő felkészülés, felkészítés — az alapdokumentumokban meghatározottaknak megfelelően — az iskola feladata is; s *ebben nem kis szerepet tölthet be a testnevelés és a sport!*

A katonai szolgálat szoros csoportmunkát jelent. A csoport (kezelőszemélyzet, raj, szakasz stb.) tagjainak egymásra gyakorolt hatása, nemkülönben egymásrautaltsága eltér a polgári élet kisebb-nagyobb közösségei tagjainak kapcsolatától, kapcsolatrendszerének a minőségétől. Az leginkább hasonlít a csapatsportok, -játékok igényelte kapcsolatokhoz. — A katonai oktatók, nevelők (kiképzők) időnkénti helytelen, kiegyensúlyozatlan (egyszer indokolatlanul merev, másszor feleslegesen engedékeny) magatartása káros hatással lehet a fiatalok beilleszkedésére, teljesítményeire, egyáltalán: fejlődésére. — A beilleszkedést nehezítheti vagy akadályozhatja, esetenként magatartászavart eredményezhet az elsődleges szocializáció hibás folyamata is.

A katonaélet velejárója a polgári élethez képest gyakori életritmus-változás is. Mindez mindig újabb adaptációs nehézséget jelent az egyén, különösen a fiatal katona számára, s nem kis mértékben teszi próbára például az idegrendszert.

A katonai szolgálat jelentős, a polgári (iskolai) élettől eltérő szellemi és fizikai megterhelést jelent a fiatalember számára. A magas szintű technikai ismeretek és azok gyakorlati alkalmazása, az ideológiai-politikai tájékozottság megszerzése mellett a szolgálat komoly fizikai igénybevételt is jelent. Ezt a követelménynívót a polgári életben választott tevékenység (munka) általában nem igényli, és eltér az egyén érdeklődésének irányától is (legalábbis az esetek többségében).

A katonai szolgálat — nem utolsósorban — speciális jogi helyzetet is jelent fiataljainknak. Nemcsak abban az értelemben, hogy a fiatalkorúság nem mentő körülmény, hanem abban is, hogy az egyes magatartásformák, reagálások, viselkedések és cselekvések (pl.: felületesség, figyelmetlenség stb.) a polgári életben nemigen járnak súlyosabb következményekkel — a katonai szolgálat során viszont súlyos jogi következményei lehetnek.

Miért szólok a katonai szolgálat sajátosságairól és lehetséges káros konzekvenciáiról? — Azért, mert a katonai szolgálat teljesítésének és a lehetséges káros következmények *megelőzésének alapfeltétele az egészséges állapot* — testi-fizikai, pszichikai, közösségi-erkölcsi, eszmei-politikai tekintetben egyaránt. *Ennek érdekében az iskolai testnevelés és sporttevékenység igen sokat tehet!*

A fentiek alapján ajánlom Magyar István munkáját tanártársaim szíves figyelmébe. (Ez a 7 íves könyv 10,— Ft-ért megrendelhető a Zrínyi Katonai Kiadó Kereskedelmi Osztályától. 1087 Budapest, Kerepesi út 29/B.)

Dr. Bodó László

„Az elmélettől a gyakorlatig"

(A sport és testnevelés időszerű kérdései 18. Sport, Budapest, 1978. 167.)

Régi problémája a tudománynak, így a sporttudománynak is, hogy ismereteit hogyan ültesse át a mindennapi életbe; hogyan segítheti az közvetlenül is a gyakorlatot, a testnevelésben és sportban végzett edzésmunkát. Eddig is történtek erre jelentős kísérletek; eredmények is születtek, de jelentős áttörést csak az utóbbi években sikerült elérni.

Ezt a változást nagyon jól mutatja a kiskönyvtár 18. kötete. Az előző kötetekhez viszonyítva ez az első olyan válogatás, amely tematikai tekintetben egységes. Sikerült egy kötetre való, egy témáról szóló tanulmányt találni.

A tartalomjegyzék átnézése után talán Nyulászi András: Kiválasztás a gyakorlatban című tanulmánya látszott ennek a tematikának legkevésbé megfelelni. Lehet, hogy előítélet miatt, hiszen a kiválasztás a sporttudománynak az a területe, amelyet sajnos nem „viharos fejlődés" jellemez, a szerző szerint is. Mi újat lehet itt mondani, kérdezhetjük. Nyulászi Andrásnak ebben a tanulmányában nemcsak újat sikerül mondania, hanem azt is leírja, hogyan jutott el gyakorlati munkája során az ismertetett eredményekhez. Agitatív erő van a sorok mögött: ezt én, te, ő, valamennyien megcsinálhatjuk; válasszuk ki a leírthoz hasonló módon a testnevelési osztályokba kerülő tanulókat!

dr. Nagy Tamás kétrészes tanulmányának (Az iskolai testnevelés és a diáksport időszerű kérdései) első része a tanórai testneveléssel foglalkozik. Ez a rész jó összefoglalása az 1972 óta folyamatosan folyó oktatási reformnak. Részletesen ír a szerző az új tantervekről, a testnevelés teljesítményfüzetekről és a teljesítmény méréséről.

dr. Szmodis Iván szándéka, hogy tájékoztatást adjon „az utánpótlás nevelésével foglalkozó sportiskolai és egyesületi testnevelőknek és edzőknek" a Cooper-teszt életkori normáiról, időszerű és hézagpótló. A közölt normák mellett hasznos, hogy részletesen foglalkozik a szerző a teszt elméleti „problematikájával", ugyanakkor őszintén feltárja a kísérlet alatt felmerülő nehézségeket is, majd két pontban foglalja össze a gyakorlat szempontjából lényeges következtetéseit.

A kötet többi tanulmánya nem kapcsolódik közvetlenül az iskolai testneveléshez, azok megállapításai főleg a versenysport, elméleti és gyakorlati kérdéseire vonatkoznak. dr. Eiben Ottó és dr. Eiben Ernő élvonalbeli asztaliteniszezők testalkatát és eredményességét vizsgálják, dr. Rigler Endre, Farmosi István, Kiss László és dr. Kotsis Attiláné pedig a női röplabda-válogatott és a TFSE női röplabdacsapatának testalkati és motorikus jellemzőit hasonlítják össze.

Hegedüs Péter tanulmányában a sportdiplomáciáról ír, dr. Budavári Ágota a sporttevékenységet, mint kompenzációs lehetőséget vizsgálja. A kötetet most is dr. Nádori László sporttudományos lexikonja (IX. rész) zárja.

J. J.

Schiller János:

A sportszociológia néhány kérdése

(Sport, Budapest, 1978. 235.)

Sajnálatos dolog, hogy sportszociológiai irodalmunkat és kutatásunkat alig-alig érintette meg a szociológiának az a hatalmas fejlődése, amelyet a hazánkban is polgárjogot nyert szociológia az utolsó évtizedekben megtett. Amíg általános szociológiával és szakszociológiával foglalkozó kötetek egész sora jelent meg, addig sportszociológiából ez az első önálló, magyar szerzőtől megírt és megjelent mű. Jóllehet az utóbbi években végzett testnevelő tanárok, edzők és sportvezetők már megismerkedhettek a sportszociológia lényeges kérdéseivel, mégis indokolt e könyv írójának a bevezetőben kifejtett gondolata. „A szerző előtt az a nem könnyű feladat áll, hogy egyaránt eleget tegyen a szociológia tudományos követelményeinek és a sportszociológiában jártas és kevésbé jártas, főként a sport problémái iránt érdeklődő olvasóknak. A könyvet feltehetőleg az utóbbiak olvassák majd nagyobb számban. A könyv szerkezete, felépítése azt a célt szolgálja, hogy lehetővé tegye e tudományterületet nem ismerő olvasó számára is, hogy fokozatosan megértse: a sport komplex társadalmi jelenség, ezért mélyebb megismeréséhez szükség van szociológiai megközelítésre is."

A sporttudomány fiatal, alakuló tudomány. Érvényes ez az egyes szakterületekre is. Ezt is szem előtt tartja a szerző. „Módszertani feladatnak tartottam, hogy az általános szociológia fő témáit „áthangszereljem" a sport területére. Nem csupán a szociológia tudományterületét vettem csak számításba, hanem a sport gyakorlatának egyes kulcskérdéseit tartottam szem előtt az elméleti kérdések kifejtésekor. Így számítani lehet arra, hogy e módszerrel az általános szociológia elméleti szakembereinek egy része nem fog egyetérteni, s az sem valószínű, hogy a sportszociológiával foglalkozók egységes álláspontot lennének ebben a kérdésben. Ezért várható, hogy a mű esetleg termékeny és előrevivő vitát vált ki."

A könyv nem törekszik a sportszociológia valamennyi témájának tárgyalására. Mondanivalóját a következő kérdések köré csoportosítja: Szociológia és sportszociológia; Szabad idő és sport; A munka és a sporttevékenység; A sportmozgalom szervezetei és a kommunikáció; Csoport és társadalom; Ifjúság és sport; A kötetet irodalomjegyzék zárja.

A szerző kevés szakirodalmi segítséget kapott az alig ébredő magyar sportszociológiától, ezért műve még akkor is jelentős állomása hazai sportszociológiai irodalmunknak, ha nem törekedett és nem is törekedhetett jelenleg a szakterület teljes feltárására.

J. J.

„Értesítjük t. Előfizetőinket, hogy a Minisztertanács Tájékoztatási Hivatalának rendelkezése alapján 1979. II. 1-től lapunk ára megváltozott. Egy példány ára 4,50 Ft, éves előfizetési ára 27,— Ft."

Emlékezzünk Stark Tivadarra

„63 éves korában váratlanul elhunyt STARK TIVADAR ny. vezető szakfelügyelő.

1955-től nyugdíjazásáig Csongrád megye vezető szakfelügyelője. 1961 óta Csongrád megye ÁISB-elnöke volt. Mozgalmi tevékenysége ismertté tette megyei és országos vonatkozásban is. Tagja volt a Megyei Úttörő Elnökségnek, az Országos Általános Iskolai Sporttanácsnak. Kimagasló mozgalmi tevékenységéért KIVÁLÓ ÚTTÖRŐVEZETŐ, KISZ-ÉRDEMÉREM kitüntetésben részesült.

Sportmozgalomban kimagasló tevékenységéért a TESTNEVELÉS ÉS SPORT KIVÁLÓ DOLGOZÓJA kitüntetést kapta. Háromszor kapta meg az OKTATÁSÜGY KIVÁLÓ DOLGOZÓJA kitüntetést. Nyugdíjba vonulásakor a PEDAGÓGUS SZOLGÁLATI ÉRDEMÉREM-mel tüntették ki.

Tevékeny életét alig hat hét alatt győzte le a gyilkos halál. Emlékét kegyelettel őrzik azok, akik ismerték, akiknek munkatársa volt és akik mindennapi munkája alapján megismerhették őt."

NAGY SÁNDOR

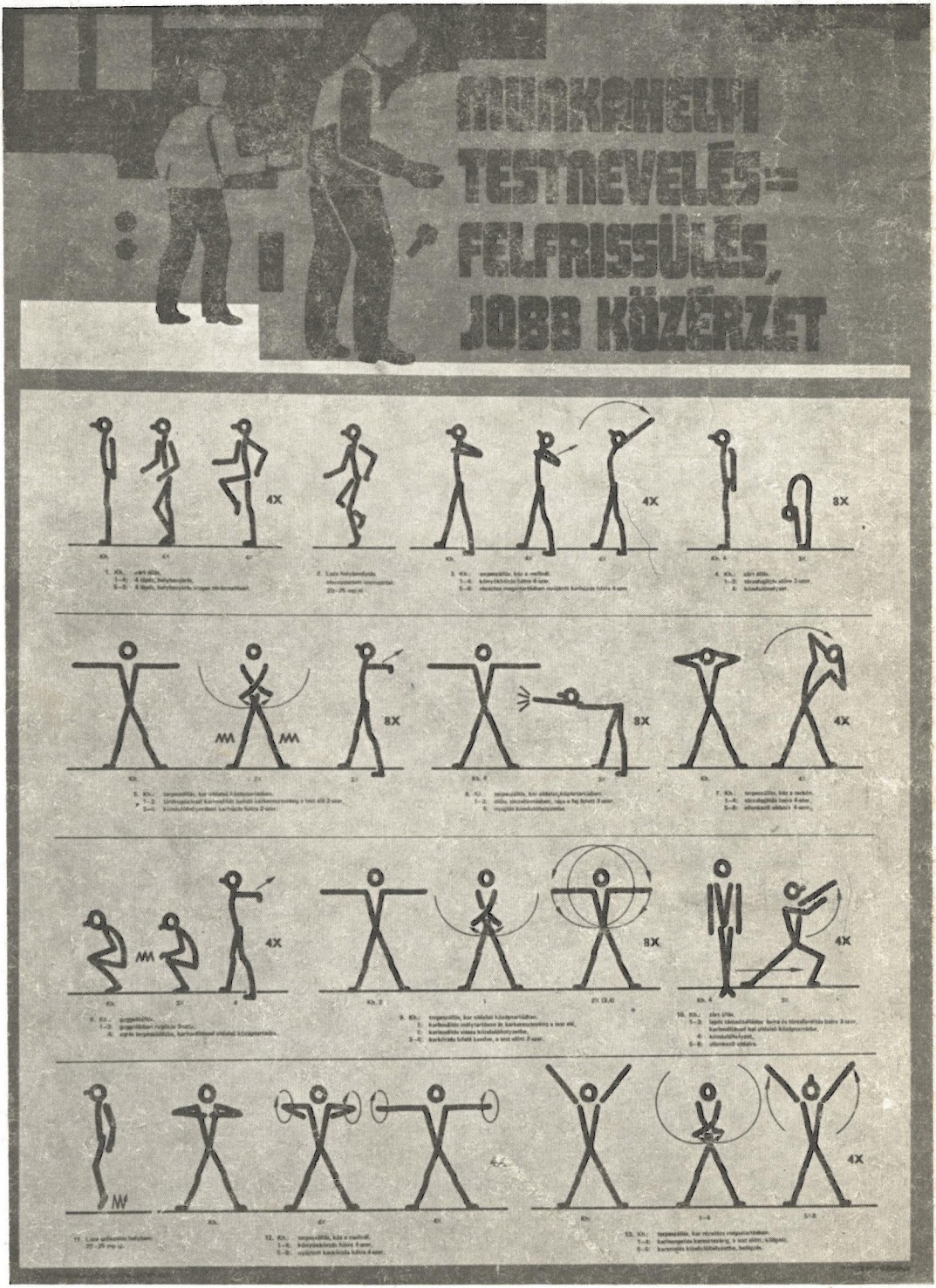
СОДЕРЖАНИЕ

Надь Шандор: Тетрадь для физкультурного выполнения в средней школе 1
Жакаи Калман: Обмен опытами по обучению толканию ядра 6
Геккенбергерне Пинтер Дьёнди: За более современное применение материи гимнастического движения 8
Виттек Лайош: 16 часов ориентировочного бега 11
Глац Ласло: Ролики — маховая сила программы свободного времени 20
Мыслы и новости 22
Из научной жизни нашей области деятельности 25
Рецензия журналов 27
Рецензия 30

INHALT

Sándor Nagy: Das Leistungsheft aus Körpererziehung für die Schulen mittlerer Stufe 1
Kálmán Zsakay: Erfahrungsaustausch über den Unterricht des Kugelstossens 6
Frau Heckenberger, Gyöngyi Pintér: Für die modernere Anwendung des gymnastischen Bewegungsmaterials 8
Lajos Vittek: 16 Stunden Orientierungslauf 11
László Glatz: Der Rollschuh als „Schwungkraft" des Freizeitprogramms! 20
Ideen, Neuigkeiten 22
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachgebietes 25
Rundschau 27
Buchhesprechung 30

4,50 Ft



INDEX: 25824